G.P. MALAKHOV

PHƯƠNG PHÁP TỰ CHỮA BỆNH

Tập 1

Người dịch : Lê Khánh Trường

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

Dịch theo nguyên tác tiếng Nga ATCHISHENIE ARGANIZMA I PRAVILNOE PITANIE, NXB ZAO "VEC", Saint Peterbourg 2000.

Lời tác giả

Tình trạng sức khỏe của tôi kém dần mà không ai giúp được gì, tôi bèn truy tìm nguyên nhân. Thoạt đầu tôi đọc các tài liệu phổ thông nói về sức khỏe, sau đó là các tài liệu khoa học chuyên ngành. Dần dần một thế giới kỳ diệu "Sức mạnh trị liệu" (chữa bệnh không dùng thuốc) mở ra trước mắt tôi. Từ vô vàn kiến thức tản mạn, lộn xộn, tôi phát hiện những trật tự, những quy tắc mà con người nhất thiết phải tuân theo, ai không tuân theo sẽ bị trừng phạt một cách tàn nhẫn. Sau khi gạn đục khơi trong, tôi bắt đầu làm theo các quy tắc đó và giới thiệu người khác làm theo, ghi nhận những kết quả kỳ lạ xảy ra với sức khỏe của cơ thể mình mà tôi và những người kia đạt được.

Trong quá trình nghiên cứu, tôi đã đọc vô số công trình nghiên cứu khoa học độc đáo, lý giải hiện tượng chữa bệnh bằng cách ăn uống. Một trăm năm qua, trong cuộc sống loài người, việc ăn uống đã có những thay đổi căn bản, xuất hiện nhiều sản phẩm tinh chế hoặc sản phẩm nhân tạo tỏ ra không phù hợp với cơ chế xử lý và hấp thụ thức ăn vốn có của con người.

Dạ dày-ruột bị làm hỏng, bị bào mòn trước tiên, tiếp đó dẫn đến đủ thứ bệnh. Sức khỏe thật sự là cái vốn quý nhất, hiếm nhất. Trong đa số trường hợp, hóa ra chỉ cần thay đổi ăn uống, cơ thể sẽ nhanh chóng tự hồi phục. Bạn hãy nhớ lời răn thời cổ – nếu ngươi bị đau ốm, hãy thay đổi lối sống; nếu làm thế vẫn không thấy tác dụng, hãy thay đổi cách ăn uống. Nếu như vậy vẫn không có tác dụng, thì hãy nhờ đến thuốc thang và bác sĩ.

Trong bộ sách này, tôi muốn khái quát và lý giải từ góc độ khoa học, sức khỏe của chúng ta phụ thuộc vào những cái "đòn bẩy" hoặc "cần gạt" nào. Khi biết điều đó, chúng ta có thể điều khiển chúng để tự chữa bệnh cho mình.

Phần I

LÀM SẠCH CƠ THỂ

RUỘT GIÀ

GIẢI PHẪU RUỘT GIÀ

Ruột già là phần cuối ống tiêu hóa của con người và gồm mấy phần. Phần đầu tiên là ruột thừa, phần cuối cùng là lỗ hậu môn. Tổng chiều dài của ruột già con người chừng 2 mét.

Đường kính các phần khác nhau của ruột già không giống nhau. Ruột thừa và phần đại tràng lên đạt tới 7 ~ 8 centimet, còn phần ruột xích-ma chỉ khoảng 3 ~ 4 centimet.

Thành của kết tràng gồm 4 lớp. Phần trong của ruột được phủ lớp màng nhầy. Lớp này sản sinh ra chất nhầy để tự bảo vệ thành ruột và làm cho thức ăn dễ dàng đi qua trong ruột.

Bên dưới màng nhầy là mô mỡ lỏng lẻo, có các mạch máu và mạch bạch huyết đi qua.

Tiếp đó là màng cơ, gồm 2 lớp, lớp tuần hoàn bên trong và lớp dọc bên ngoài. Màng cơ này làm nhiệm vụ nhào trộn và đẩy thức ăn trong ruột về phía hậu môn.

Thạnh mạc phủ bên ngoài ruột già.

Độ dày của thành kết tràng tại các phần khác nhau thì không giống nhau, ở nửa bên phải nó chỉ mỏng 1 ~ 2 millimet, còn ở phần ruột xích-ma thì dày 5 millimet.

Ruột già nằm trong khoang bụng, nằm kề sát hoặc ở bên cạnh các cơ quan trong khoang bụng. Trực tràng ở nam giới thì nằm sát phía trước bàng quang, túi tinh, tuyến tiền liệt; ở nữ giới thì nằm sát tử cung và thành sau của âm đạo. Các quá trình viêm ở các cơ quan ấy có thể lan sang trực tràng và ngược lại.

CHỨC NĂNG CỦA RUỘT GIÀ

Ruột già có nhiều chức năng, nhưng ở đây ta chỉ xét ba chức năng chính.

1) Chức năng hấp thụ

Trong ruột già chủ yếu diễn ra các quá trình hấp thụ lại đường gluco, các vitamin và axít amin do vi khuẩn trong khoang ruột tạo ra, đến 90% nước và chất điện phân. Từ ruột non, mỗi ngày có chừng 2 000 gram hỗn hợp thức ăn được nghiền nát đi xuống ruột già, sau khi được ruột già hấp thụ, chỉ còn lại 200~300 gram phân.

2) Chức năng chuyển vận

Trong ruột già, phân được tích tụ và giữ lại trước khi thải ra ngoài. Tuy khối lượng phân xê dịch chậm trong ruột già (tốc độ xê dịch trong 5 mét ruột non

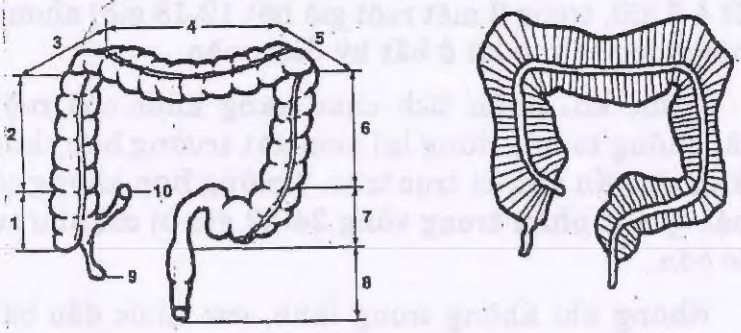
hết 4-5 giờ, trong 2 mét ruột già hết 12-18 giờ) nhưng không được dừng lại ở bất kỳ đoạn nào.

Trước khi phân tích chức năng khác của ruột già, chúng ta hãy dừng lại xem xét trường hợp chức năng chuyển vận bị trục trặc. Trường hợp không có hoặc quá ít phân trong vòng 24-32 giờ bị coi như sự *táo bón*.

Không khí không trong lành, cơn nhức đầu bất ngờ, buồn ngủ, đau bụng, sôi bụng, nặng ở bụng dưới, ăn không ngon miệng, bực dọc, buồn phiền, đại tiện ít... là những dấu hiệu của sự táo bón.

Nguyên nhân phổ biến nhất dẫn đến táo bón là ăn một ít thực phẩm giàu năng lượng. Một số người có thói quen xấu, lúc đói chỉ ăn một lát bánh mì kẹp thịt, uống với trà hoặc cà phê, khiến trong ruột già hầu như không có phân, không gây cảm giác muốn đại tiện, kết quả là mấy ngày liền không đại tiện. Đó là trường hợp táo bón rõ ràng. Nhưng ngay cả trong trường hợp đại tiện đều đặn, rất nhiều người vẫn bị chứng táo bón hành hạ.

Do ăn uống bất hợp lý, chủ yếu chất bột và thức ăn nấu chín, mất vitamin và các chất khoáng (khoai tây, bột tinh chế, bơ, đường), lại kèm với thức ăn giàu chất đạm (thịt, giò, phó mát, trứng, sữa), các thức ăn đó đi qua ruột già, để lại trên thành ruột một lớp "váng" phân. Thứ "váng" ấy tích tụ trong các nếp gấp của ruột già, bị mất nước (vì ruột hấp thụ những 95% nước) sẽ biến thành các cục phân cứng như sỏi, gọi là u phân (hình 1).



Hình 1. Ruột già bình thường (bên trái) và bệnh lý (bên phải) – những đường kẻ gần song song là các lớp phân đọng lại lâu ngày.

1- manh tràng; 2- đại tràng lên; 3- chỗ gấp bên phải của đại tràng; 4- đại tràng ngang; 5- chỗ gấp bên trái của đại tràng; 6- đại tràng xuống; 7- đại tràng dạng xích-ma; 8- trực tràng; 9- mỏm ruột thừa; 10- ruột non.

Một chế độ ăn uống bất hợp lý sẽ làm tắc và biến dạng ruột già.

Hình bên trái là ruột già ở dạng bình thường mà lẽ ra nó phải có; nhưng 99 trong 100 trường hợp nó lại có hình dạng như hình bên phải. Bạn hãy chú ý đến mặt cắt ngang của ruột già. Vệt trắng nổi rõ ở giữa là chất phân, tích lại trong đó từ 20 năm trở lên !

Một nhà phẫu thuật Đức nổi tiếng tiến hành mổ xác 280 trường hợp, thì phát hiện 240 trường hợp như hình bên phải. Một bác sĩ khác ở London, khi mổ ruột già của một người chết, đã lôi ra từ trong ruột rất nhiều phân đóng cứng như đá. Một số bác sĩ phẫu

thuật nói rằng tới 70% số đại tràng mà họ mổ có chứa các chất dị thể, giun sán, cùng chất phân đã đóng cứng lâu năm trong ruột như sỏi đá. Như vậy là thành ruột bị phủ một lớp chất, nhiều khi cứng như đá, nằm ở đó không biết từ bao giờ. Nó giống như vòm một cái bếp lò cần được làm tổng vệ sinh.

Bác sĩ Lamur tuyên bố : "Chúng tôi có thể hoàn toàn tự tin mà nói rằng nguyên nhân cơ bản của 90% các bệnh nặng hành hạ con người chính là sự táo bón, sự tích tụ các chất xỉ lẽ ra phải được đẩy ra khỏi cơ thể".

Trong ruột già diễn ra quá trình rữa nát và lên men. Chất độc do các quá trình ấy tạo ra sẽ theo nước đi vào máu và gây ra hiện tượng mà người ta gọi là "tự nhiễm độc ruột".

Giáo sư K. Petrovski viết như sau trong bài báo *Một lần nữa bàn về chế độ ăn uống, các lý thuyết và lời khuyên* (Tạp chí "Khoa học và đời sống", năm 1980) :

"I.I. Meshnikov từng khẳng định rằng tự nhiễm độc ruột là trở ngại chủ yếu trên con đường đạt tới sự sống lâu. Ông làm thí nghiệm đưa các chất rữa nát từ ruột người vào động vật và thấy động vật vì thế mà bị bệnh xơ cứng động mạch nặng".

Tình trạng tự nhiễm độc ruột sẽ tiến triển mạnh khi có 3 điều kiện : lối sống ít vận động; ăn uống thiếu hẳn rau và trái cây; stress thường xuyên.

Yếu tố quan trọng tiếp theo là độ dày của thành ruột già chỉ vào khoảng 1 ~ 2 millimet; do đó các chất độc dễ thấm qua bức thành mỏng manh đó mà đầu độc các cơ quan bên cạnh, như gan, thận, bộ phận sinh dục...

Bạn hãy uống thử từ 1 đến 3 muỗng canh nước ép củ cải đỏ. Nếu sau đó nước tiểu của bạn có màu nâu hồng, thì điều đó chứng tỏ các màng nhầy của bạn đã không thực hiện tốt chức năng của chúng nữa. Nước ép củ cải mà nhuộm màu nước tiểu như thế, thì các chất độc cũng dễ dàng thấm qua thành ruột mà tuần hoàn khắp cơ thể.

Thông thường, bước sang tuổi bốn mươi, ruột già bị tích tụ các cục u phân; ruột giãn ra, biến dạng, đè và đẩy các cơ quan khác khỏi vị trí của chúng trong khoang bụng. Các cơ quan ấy tựa hồ bị lùng nhùng trong một túi phân, làm sao có thể nói đến chuyện chúng hoạt động bình thường được kia chứ !

Tình trạng đè vào thành ruột già, cũng như sự tiếp xúc lâu dài của cục u phân với thành ruột (có nhiều cục u phân bám cứng ở một chỗ hàng chục năm) làm cho chỗ đó không được nuôi dưỡng bình thường, không được cung ứng máu đầy đủ, gây ra tình trạng máu ứ và nhiễm độc bởi các cục u phân. Kết quả dẫn tới các chứng bệnh khác nhau. Màng nhầy bị rách, gây các chứng viêm kết tràng; máu bị dồn ép trong thành ruột già, gây chứng xuất huyết và giãn tĩnh mạch; một vị trí bị nhiễm độc lâu dài sẽ dẫn tới bệnh pôlip và ung thư.

Về tính phổ biến của bức tranh miêu tả bên trên, ta sẽ nhận biết qua các số liệu dẫn chứng của tiến sĩ y học, giáo sư V. P. Petrov trong cuốn sách mỏng nhan đề "Khoa sức khỏe", năm 1986. Khi khám dự phòng 1000 người thực sự khỏe mạnh, đã phát hiện 306 người bị các bệnh đường ruột !

Bệnh mất trương lực ruột già phát triển từ từ, ngay từ thuở nhỏ. Do thành ruột già bị nhiễm độc, do các dây thần kinh và cơ của thành ruột già bị cục u phân đẩy, kéo mà chúng bị tê liệt đến mức ngừng đáp lại phản xạ bình thường, ruột bị mất nhu động. Từ đó dẫn tới trong một thời gian dài không muốn đại tiện.

Tình trạng táo bón nặng thêm còn là do người ta coi thường, nén nhịn khi mót ỉa. Đây là một ví dụ điển hình mà tôi trích dẫn từ cuốn sách *Nghệ thuật tự chữa bệnh cho mình bằng các phương tiện tự nhiên* của Mantovani Romolo :

"Còn dăm phút nữa tới giờ giải lao thì cậu học sinh cảm thấy mót ỉa, nhưng cậu cố nín, không dám xin phép ra ngoài, vì sợ rằng có thể giáo viên không cho phép, hoặc việc đó sẽ làm cho mọi người chú ý đến cậu. Lát sau, tín hiệu mót ỉa bị tê liệt dần, thậm chí mất hẳn. Rồi chuông reo, cậu bắt đầu say sưa chơi đùa, giữa lúc đó chợt lại thấy mót ỉa, nhưng cậu lại nhịn, vì nghĩ rằng chơi xong vẫn còn thời gian để qua nhà xí. Cậu bé hoàn toàn không ngờ lại đã tới lúc phải vào lớp học, và lại thấy mót ỉa. Lần này, cậu không dám xin phép ra ngoài (vì vừa qua giờ ra chơi xong), cậu cố nhịn. Nếu việc đó lặp lại một số lần, thì dây thần kinh sẽ không còn tích cực và nhạy cảm đáp ứng chức năng đó nữa. Các phản xạ không có sức kích thích cần thiết, cảm giác mót ỉa bị tê dại, không có vẻ bức thiết; thế là cậu bé bốn, năm ngày liền không đi ỉa, tiêu hóa kém, nặng đầu, học bài không vào".

Ở người lớn, buổi sáng vội đi làm, nhà xí không tiện lợi, các chuyến đi công tác thường xuyên, đều là những nguyên nhân dẫn tới sự táo bón.

Những hiện tượng kể trên đặc biệt thể hiện rõ ở nữ giới. Trong số 100 bệnh nhân nữ, có tới 95 người bị táo bón. Phụ nữ đang mang thai, nhất là mấy tháng cuối, càng dễ bị tạo bón.

Tạm thời tôi chưa tổng kết hậu quả của sự táo bón và sự nhiễm độc ruột già bởi u phân. Bức tranh sẽ đầy đủ hơn khi miêu tả các chức năng khác của ruột già.

3 Chức năng bài thải

Ruột non có khả năng tiết vào khoảng trống một chất dịch tiêu hóa chứa một số men. Từ máu, muối, rượu và một vài chất kích thích màng nhầy sẽ đi vào khoảng trống trong ruột. Đó là cơ chế kích thích màng nhầy của ruột già do thức ăn mặn và cay gây nên. Thông thường, bệnh xuất huyết bao giờ cũng nặng thêm sau khi ăn cá muối, thịt mặn, tương ớt.

a. Vai trò của hệ vi khuẩn trong ruột già

Chúng ta hãy tìm hiểu kỹ một chút hoạt động của vi khuẩn sống trong ruột già.

Tại đây có khoảng 400 ~ 500 loại vi khuẩn khác nhau. Các nhà khoa học khẳng định rằng trong 1 gram phân có chừng 30 ~ 40 tỷ vi khuẩn. Theo số liệu của Koandi, trong một ngày đêm, mỗi người thải ra gần 17 ngàn tỷ con vi khuẩn qua phân ! Một câu hỏi tự nhiên nảy sinh : tại sao trong ruột lại có nhiều vi khuẩn đến vậy ?

Thì ra, hệ vi khuẩn bình thường ở ruột già không chỉ tham gia vào khâu cuối cùng của quá trình tiêu hóa và đảm nhiệm chức năng bảo vệ ruột, mà còn sản xuất từ chất xơ thực phẩm hàng loạt vitamin, axít amin, men, hoócmôn và các chất dinh dưỡng quan trọng khác. Từ đó thấy rõ, hoạt động của hệ vi khuẩn là thứ bổ sung cơ bản cho sự ăn uống của chúng ta, làm cho dinh dưỡng cố định và ít lệ thuộc hơn vào môi trường bên ngoài. Trong điều kiện ruột già hoạt động chức năng bình thường, vi khuẩn có khả năng đè bẹp và tiêu diệt đủ loại vi trùng gây bệnh khác nhau.

Ví dụ, trực khuẩn kết tràng có thể tổng hợp 9 loại vitamin khác nhau : B_1, B_2, B_6, vitamin H, axít pantotenic, axít nicotinic, axít folic, B_{12} và vitamin K. Chúng cũng có các men tiêu hóa, tổng hợp axetin colin, giúp cơ thể hấp thụ chất sắt. Các sản phẩm hoạt động của vi khuẩn có tác dụng điều chỉnh hệ thống thần kinh thực vật và kích thích hệ miễn dịch của chúng ta.

Muốn hoạt động bình thường, vi khuẩn cần một môi trường nhất định là môi trường chua yếu và chất xơ thực phẩm. Đa số trường hợp ruột già lại không đáp ứng yêu cầu đó: Các khối phân đang thối rữa tạo nên môi trường kiềm, mà môi trường này thì góp phần phát triển mạnh các vi khuẩn gây bệnh.

Như đã biết, trực khuẩn kết tràng tổng hợp các vitamin nhóm B, các vitamin này giữ vai trò kiểm tra kỹ thuật, ngăn chặn sự phát triển bất bình thường của các mô, duy trì sự miễn dịch, tức là giữ vai trò bảo vệ, chống ung thư. Năm 1982, báo "Sự thật" có đăng thông báo ngắn gọn rằng Viện hàn lâm khoa học Latvia đã phát hiện sơ đồ rối loạn bảo vệ chống ung thư. Thì ra

khi chất đạm thối rữa trong ruột già sẽ tạo ra khí mêtan mà khí này tiêu hủy các vitamin nhóm B.

Giáo sư Gherzon rất đúng khi tuyên bố rằng ung thư là sự trả thù của Tự nhiên về việc con người sử dụng thức ăn sai lầm. Trong cuốn sách "Điều trị ung thư", ông viết rằng trong 10.000 trường hợp ung thư thì 9.999 là hậu quả bị đầu độc bởi phân của chính mình, chỉ có 1 trường hợp đúng là vì sự biến dạng thoái hóa của cơ thể mà thôi.

Các loại mốc tạo ra khi thực phẩm bị mục nát sẽ thúc đẩy sự phát triển các bệnh nặng trong cơ thể.

Khi làm sạch ruột già và gan, bạn sẽ tin vào điều này khi nhìn thấy các mẩu mốc đen được tống ra ngoài cơ thể bạn!

Dấu hiệu bên ngoài của việc hình thành mốc trong cơ thể và thoái hóa màng nhầy ruột già, cũng như tình trạng thiếu vitamin A, đó là sự xuất hiện vệt đen ở trên răng. Khi làm sạch ruột già và cung cấp đủ vitamin A cho cơ thể, vệt đen ấy sẽ tự biến mất.

Hầu như mọi người ăn uống bình thường đều thiếu vitamin A. Khi đó tuy chậm nhưng đúng là diễn ra sự thoái hóa màng nhầy của ruột già, một trong những nguyên nhân xuất hiện bệnh viêm kết tràng, bệnh pôlip với nhiều dạng khác nhau.

b. Sự tạo nhiệt trong ruột già

Bây giờ chúng ta hãy xem xét thêm một chức năng của ruột già mới được khoa học phát hiện gần đây, tuy các nhà thông thái đã biết từ thời xưa.

Ruột già là một "cái bếp lò" độc đáo sưởi ấm không chỉ mọi cơ quan trong khoang bụng, mà còn sưởi ấm(bằng máu) toàn bộ cơ thể. Lớp dưới chất nhầy của ruột già là nơi chứa nhiều mạch máu nhất, do đó chứa nhiều máu nhất.

Cơ chế sưởi ấm như sau : khi thực hiện chương trình phát triển của cơ thể bất kỳ, một số lượng lớn năng lượng sẽ được giải phóng ra môi trường xung quanh. Chẳng hạn các quả trứng gà tự làm ấm mình, còn gà mẹ chỉ giúp duy trì độ ấm nhất định mà thôi.

Các vi khuẩn sống trong ruột già khi phát triển cũng giải phóng năng lượng sưởi ấm máu ở trong mạch và các cơ quan xung quanh. Bởi vậy, 17 ngàn tỉ vi khuẩn sinh ra trong một ngày đêm là có vai trò của chúng!

Tạo hóa đã bố trí ruột già theo kiểu mà hình dạng và vị trí của nó tạo điều kiện sưởi ấm tốt nhất các cơ quan khoang bụng, máu và bạch huyết. Mô mỡ bao quanh ruột già là màng cách nhiệt độc đáo, không để nhiệt thất thoát qua thành bụng và hai bên lườn; phía sau lưng đã có các bắp cơ mạnh, ở bên dưới có xương chậu làm điểm tựa và bộ khung cho "cái bếp lò" kia.

Có lẽ tư thế dựng đứng của cơ thể góp phần giữ nhiệt và giảm thất thoát nhiệt, làm cho máu, bạch huyết và năng lượng lưu thông tốt hơn theo các kinh lạc từ dưới lên trên và từ trên xuống dưới.Tất cả đã được tạo ra một cách khôn ngoan, tiết kiệm và hài hòa.

4) Chức năng tạo năng lượng của ruột già

Xung quanh một cơ thể sống bất kỳ bao giờ cũng có sự phát quang, chứng tỏ sự hiện diện sinh -nguyên chất trong cơ thể.

Các vi khuẩn cũng có xung quanh mình sự phát quang –là lớp sinh -nguyên chất nạp nước và chất điện phân trong ruột già. Các chất điện phân như ta đã biết, là một trong những bình tích điện và truyền điện tốt nhất. Chúng cùng với dòng máu và bạch huyết lan đi khắp cơ thể, đem nguồn năng lượng của mình trao cho mọi tế bào của cơ thể, thường xuyên nạp điện cho các tế bào ấy và cho thể sinh –nguyên chất của chính cơ thể qua hệ thống kinh lạc. (Câu này tôi trích dẫn từ cuốn sách *Những vấn đề năng lượng sinh học,* Alma Ata, năm 1969. Bạn nào muốn biết cụ thể hơn, hãy đọc cuốn sách ấy).

Điều này đã được biết đến từ thời cổ ở Ấn Độ, Trung Quốc, Nhật Bản và Tây Tạng. Vùng xung quanh rốn ở bụng được thời đó gọi là "Lò Hara", "Nap-hi-pat-ma" (bông sen nơi rốn). Khu vực đó tương ứng với hành "Hỏa" và sức mạnh biến đổi theo nghĩa thể xác cũng như tinh thần (tiêu hóa, hấp thụ, biến các chất vô cơ thành chất hữu cơ; cũng như biến các chất hữu cơ thành năng lượng tinh thần).

Nếu chỉ tính đến ý nghĩa vật lý của khu vực này, thì từ điều trình bày trên, ta sẽ hiểu tại sao các nhà thông thái thời xưa gọi đó là "bếp lò", vì sao coi đây là hành "Hỏa", nơi biến đổi chất hữu cơ thành năng lượng tinh thần (sinh-nguyên chất).

Chức năng tạo nhiệt và tạo năng lượng của ruột già có đóng góp cơ bản vào hệ năng lượng của cơ thể tới mức nào, ta có thể nhận biết rõ qua thực tế.

Nếu chúng ta "bỏ đói" ruột già, hệ vi khuẩn sẽ ngừng thực hiện chức năng của chúng. "Bếp lò" sẽ tắt, và ta cảm thấy lạnh, chân tay bủn rủn, mất dần sức lực. Nếu nhịn đói, theo lời khẳng định của rất nhiều tác giả uy tín, là sự dinh dưỡng đầy đủ giá trị nhờ các nguồn dự trữ bên trong, thì tại sao cơ thể lại bị hạ nhiệt độ và mất hết vẻ tươi tỉnh sống động ? Bởi lẽ chu kỳ năng lượng chủ yếu – chu kỳ axít tricarboxilic (chu kỳ Krebs) hiện diện cả khi nhịn đói cũng như khi ăn uống. Do đó, khi nhịn đói (dinh dưỡng bằng-các nguồn dự trữ bên trong) thì dường như xảy ra tình trạng tự "ăn thịt mình", không có chuyện giảm nhiệt độ và trương lực sống, một khi vẫn còn có cái để ăn mới phải chứ. Nhưng trong thực tế không như vậy. Chắc rằng hình thức tồn tại của người chủ và các vi khuẩn như một cơ thể là hình thức tiết kiệm hơn, bền vững hơn, lệ thuộc về năng lượng hơn so với một cơ thể không có vi khuẩn.

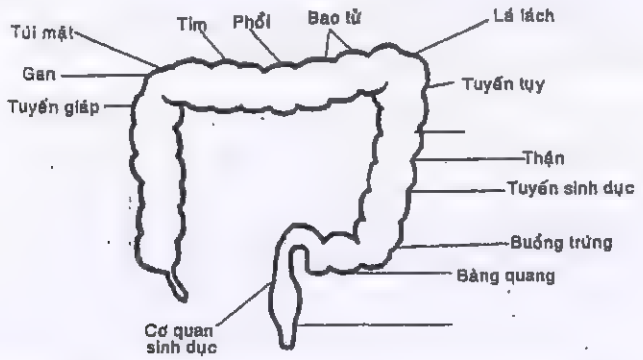
Từ đó ta sẽ hiểu tại sao với khẩu phần ăn 1 000 kalo, nhưng chứa các sản phẩm thực vật tươi sống (như trái cây, rau tươi, gạo lức, hạt dẻ), người ta lại cảm thấy thoải mái dễ chịu hơn hẳn so với khi ăn các món "nấu chín" từ 3 000 kalo trở lên một ngày, vì khi đó không cung cấp món ăn cho hệ vi khuẩn, mà chỉ bầy thêm việc cho hệ thống bài thải, tốn thêm năng lượng cho việc giải độc và bài thải mà thôi. Chính vì thế mà con người hiện đại cứ thấy rét run mặc dù mặc đủ thứ đồ ấm, chóng mệt mỏi vì lao động chân tay cũng như lao động trí óc.

5) Hệ thống kích thích của ruột già

Cơ thể chúng ta có các hệ thống đặc biệt, được kích thích bởi tác động khác nhau từ môi trường bên ngoài.

Chẳng hạn, tác động cơ học của đế giày vào lòng bàn chân sẽ kích thích mọi cơ quan quan trọng trong cơ thể; các dao động âm thanh sẽ kích thích các vùng đặc biệt trên vành tai và những vùng tương ứng trong khắp cơ thể; tác động của ánh sáng qua tròng đen của mắt sẽ kích thích toàn bộ cơ thể; và người ta có thể chẩn đoán bệnh qua tròng đen; trên da có những vùng nhất định liên quan tới các cơ quan nội tạng gọi là các "vùng Zakharin Ged".

Ruột già cũng có hệ thống đặc biệt từ đó kích thích toàn bộ cơ thể. Bạn hãy xem hình 2, lấy từ sách *Cách chữa bệnh dân gian Nga*. Mỗi phần của ruột già kích thích một cơ quan nhất định.



Hình 2 Hệ thống kích thích của ruột già

Cơ chế kích thích được thực hiện theo kiểu như sau : túi rỗng sẽ được dồn đầy khối thức ăn đang tiêu

hóa, trong đó các vi khuẩn sinh sôi mạnh mẽ, giải phóng năng lượng dưới dạng sinh-nguyên chất, kích thích bộ phận này của ruột già và qua đó kích thích cơ quan tương ứng với bộ phận đó.

Nếu bộ phận này bị bít bởi "váng phân", u phân, thì tác dụng kích thích không còn nữa, chức năng của cơ quan ấy tê liệt dần, căn bệnh nào đó sẽ phát triển. Thực tế cho thấy, "váng phân", u phân đặc biệt tích tụ ở các nếp gấp của ruột già, nơi khối phân đi ngang qua bị chậm lại. Nơi chuyển từ ruột non sang ruột già nuôi dưỡng chất nhầy của mũi-hầu; đoạn cong ngược lên (đại tràng lên) – nuôi dưỡng tuyến giáp, gan, thận, túi mật, ; đoạn cong đi xuống (đại tràng xuống) – nuôi dưỡng phế quản, lá lách, tuyến tụy; đoạn cong ruột xích-ma – nuôi dưỡng buồng trứng, bàng quang, cơ quan sinh dục.

Hệ thống kích thích của ruột già chứng tỏ sáng kiến kỳ diệu của Tạo hóa, nó biết cách khôn khéo sử dụng tất cả với lợi ích tối đa và chi phí tối thiểu.

HỆ THỐNG LÀM SẠCH CƠ THỂ VÀ RUỘT GIÀ

Có hàng ngàn bệnh tật khác nhau,
sức khỏe thì chỉ có một.

L. Bernes

Vậy là chúng ta đã tiến tới một vấn đề quan trọng nữa, mà khi làm sáng tỏ, chúng ta sẽ hiểu một chân lý giản dị : hết thảy mọi bệnh tật đều đi qua miệng vào trong cơ thể chúng ta.

Cơ thể chúng ta có hệ thống làm sạch mạnh mẽ và nhiều tầng nấc.

Trước hết, các chất độc, các chất dinh dưỡng không cần thiết, được giải độc và được bài thải trong ruột già.

Tiếp đó chúng ta hãy theo máu đi từ ruột già. Cấp độ làm sạch tiếp theo là gan. Tại đây khử độc tất cả những gì máu đem từ ruột tới. Gan có thể khử chúng qua ống mật chủ đi vào ruột, sau đó qua ruột theo cách thông thường; hoặc có thể "đóng vỉ" chúng

trong ống mật của mình và lưu lại suốt đời. Ở đây cũng tạo ra các cặp liên kết, nơi một chất nào đó liên kết với chất độc để có thể dễ dàng bị bài thải ở cấp độ kế tiếp là thận.

Mô liên kết của cơ thể giúp cho thận. Đó là các dây chằng, gân, thành mạch và những tế bào của cơ thể làm bộ khung, làm chỗ dựa cho các tế bào.

Như vậy, mô liên kết sẽ hấp thụ các chất độc khác nhau để dòng máu được trong sạch. Gặp dịp thuận tiện, nó sẽ đưa trả lại máu những gì nó từng hấp thụ và các chất thải ấy sẽ qua thận mà bài thải ra ngoài.

Mô mỡ cũng là một nơi lắng đọng các chất xỉ- u phân hoặc "cứt sắt", bởi vì sự trao đổi chất xảy ra ở đó rất ít, các chất xỉ sẽ bám chắc ở đó. Bạn hãy đọc lại các phát biểu của N. A. Semenova về vấn đề này.

Tiếp đó, nếu tất cả các cấp độ kia đã "có tải" và nếu ăn quá nhiều chất bột, chất mỡ, thì cơ thể sẽ sử dụng những cơ quan có lối thoát ra bên ngoài để bài thải các chất xỉ.

Trước tiên là sử dụng khoang mũi-họng để bài thải ra ngoài các chất xỉ dưới dạng chất nhầy. Người ta hỉ mũi, khạc nhổ là vì lẽ đó.

Nếu kênh làm sạch này cũng đã quá tải, thì sẽ sử dụng khoang hàm, lỗ tai (ráy tai), âm đạo (thải khí hư ở nữ giới), nhử mắt.

Và cuối cùng, khi tất cả các kênh trên vì lý do nào đó vẫn chưa hoàn thành nhiệm vụ làm sạch, thì cơ thể sử dụng 2 cấp độ cuối cùng là phổi và da.

Về chuyện trong ruột già xảy ra hiện tượng không bình thường, có khí độc, ta xét đoán qua mùi hôi khó chịu của hơi thở đằng miệng. Nhiều người cố chải răng, súc miệng thật kỹ, nhưng vẫn không giải quyết được cái mùi hôi kia. Bạn nên nhớ, mùi hôi ở miệng chỉ là hậu quả, còn nguyên nhân nằm ở đầu kia, ở sâu bên trong. Khi làm sạch ruột già, mùi hôi ấy tự nhiên sẽ biến mất.

Cuối cùng, chất nhầy hình thành ngay trong phổi. Các chất thải dưới dạng chất nhầy là thức ăn ngon lành của các loại vi khuẩn gây bệnh. Các vi khuẩn đó theo không khí đi vào phổi, tìm thấy ở đây điều kiện lý tưởng cho sự sinh sôi của mình là độ ẩm, sự ấm áp và thức ăn. Và thế là sản phẩm do vi khuẩn chế biến chất nhầy bây giờ dưới dạng mủ sẽ chảy qua phế quản, khoang mũi-họng; chất độc chứa trong mủ sẽ kích thích, gây viêm màng nhầy của phổi, của mũi-họng với các hậu quả kèm theo. Cơ chế viêm tai giữa và tai trong chính là như vậy.

Da báo hiệu về sự quá tải chất xỉ trong cơ thể bằng mùi hôi, trứng cá, phát ban, mụn nhọt và các eczema khác nhau. Cần nói thêm rằng tùy người ta ăn uống thiên về thứ gì mà sẽ xuất hiện các triệu chứng khác nhau, chẳng hạn, ăn nhiều thịt thì bàn chân sẽ bốc mùi hôi; ăn nhiều bột, đường và mỡ, sẽ xuất hiện phát ban, mụn trứng cá; thêm nữa, ở các khu vực rất khác nhau trên cơ thể, như ở mặt, ở lưng, ở ngực, mông đít, chân, vai. Thức ăn kết hợp không tốt, ngoài các hiện tượng kể trên, có thể còn sinh ra nhọt.

Khi bị bệnh nhọt, việc sử dụng men bia sẽ giúp ta tiêu hóa thức ăn tốt hơn nhờ men bia chứa nhiều

vitamin nhóm B. Điều đó cho phép gạt bỏ ngay từ đầu sự chế biến thức ăn sai lầm, và nhọt sẽ không có mủ. Men bia cũng có tác dụng bình thường hóa môi trường pH trong ruột già. Hai cơ chế đó chính là cơ sở của việc sử dụng men bia chữa bệnh.

Việc hạ thấp chức năng tạo nhiệt của ruột già, việc tích tụ chất xỉ trong cơ thể dẫn tới hệ quả là ở chỗ nào đó trong cơ thể sẽ tích tụ chất nhầy. Ví dụ, trong tuyến vú của phụ nữ. Thứ nhất, sự trao đổi chất ở đó sẽ kém hơn so với các khu vực khác. Thứ hai, việc sử dụng các đồ ăn ướp lạnh, đặc biệt là thức uống ướp lạnh, sẽ làm lạnh hẳn vùng ngực, làm đông cứng chất nhầy tinh bột và mỡ, tạo nên u nang.

Tư thế ngồi thường xuyên gây hạn chế tuần hoàn máu ở vùng khung chậu nhỏ, gây ứ máu. Đó là một nguyên nhân giải thích vì sao chính ở đây lại tích tụ chất nhầy – ở nam giới là cạnh tuyến tiền liệt, ở nữ giới là cạnh buồng trứng.

Sản phẩm có hại nhất gây ra u nang vú và buồng trứng, u nang tuyến tiền liệt, đó là món kem, váng sữa, smêtana, sữa lạnh giầu mỡ. Nếu thường xuyên ăn các món này, thì theo lời Mikio Kushi, một chuyên gia sinh học, bạn chắc chắn sẽ bị u nang.

Tiếp đó, trong u nang ấy các bào tử mốc sẽ tha hồ sinh sôi và thế là bắt đầu khối u biến dạng dị thường – ung thư. Chúng ta tự nuôi dưỡng, vỗ về khối u, sau đó lại ngạc nhiên hỏi tại sao như vậy ?!

Nếu chuỗi mắt xích bệnh lý thứ nhất : xơ cứng động mạch – viêm khớp – ung thư – phát sinh từ ruột

già bị nhiễm bẩn; thì chuỗi mắt xích bệnh lý thứ hai : quá tải hệ thống bài thải – ứ đọng chất nhầy – sức bảo vệ của cơ thể yếu dần – ung thư - cũng phát sinh từ ruột già bị nhiễm bẩn.

Chúng tôi thấy không cần kể thêm những căn bệnh phát sinh từ ruột già bị nhiễm bẩn nữa, điều chủ yếu bây giờ là cần phải có bộ ruột già lành mạnh và sạch sẽ !

LÀM SẠCH VÀ PHỤC HỒI CHỨC NĂNG CỦA RUỘT GIÀ

Trước khi miêu tả việc phục hồi ruột già, chúng ta hãy tóm tắt để biết rõ hơn cần phục hồi cái gì và sự trục trặc bắt nguồn từ đâu.

1) Phục hồi sự trong sạch của ruột già và bình thường hóa môi trường pH của ruột già.

Điều này sẽ cho phép thủ tiêu cái ổ chính gây nhiễm bẩn cơ thể.

Ruột già bị nhiễm bẩn vì sự kết hợp sai lầm các loại thực phẩm, thức ăn nấu chín và thức ăn tinh chế, vì sự tiếp nhận sai lầm các thức uống phi tự nhiên.

Những thức ăn gây táo bón và sự cố kết mạnh : mọi loại thịt, sô-cô-la, cacao, bánh kẹo, đường trắng, sữa bò, trứng, bánh mì trắng, bánh ngọt.

Tuyệt đối không ăn gấp 2 ~ 3 lần (theo G.S. Shatalova thì gấp 10 lần) số lượng thức ăn cần thiết.

2) Phục hồi sự nhu động và thành ruột.

Điều này sẽ cho phép ruột già thực hiện đầy đủ những chức năng của nó đang bị rối loạn : thành ruột đang bị u phân kéo giãn ra, đang bị "váng phân" kết tụ; ngừng ăn các thực phẩm có độc tố, khắc phục tình trạng thiếu thức ăn tự nhiên cần thiết; khắc phục tình trạng thiếu vitamin A; chấm dứt tình trạng nhịn đại tiện; sử dụng thuốc xổ.

3) Phục hồi hệ vi khuẩn của ruột già.

Điều này cho phép :

1. Bảo đảm chế độ dinh dưỡng đủ giá trị nhờ các chất dinh dưỡng và các vitamin bổ sung do vi khuẩn tổng hợp;

2. Bảo đảm chức năng tạo nhiệt và tạo năng lượng của ruột già, từ đó bình thường hóa nhiệt độ cơ thể và tăng cường công suất thể sinh-nguyên chất của cơ thể;

3. Bình thường hóa hệ thống kích thích của ruột già, làm cho cơ thể ta có sức sống lâu bền hơn;

4. Bình thường hóa và tăng cường sức mạnh hệ miễn dịch của cơ thể.

Sự biến dạng vi khuẩn phát sinh từ thức ăn nấu chín, thức ăn hỗn hợp, thức ăn tinh chế, thức ăn mất chất xơ thực vật. Việc sử dụng thuốc, đặc biệt là thuốc kháng sinh, sẽ hủy hoại hệ vi khuẩn có ích trong ruột già.

I. CHUẨN BỊ LÀM SẠCH CƠ THỂ

Trước khi tiến hành làm sạch cơ thể, cần có bước chuẩn bị "làm dịu" cơ thể. Đó là việc đầu tiên, cũng là việc cốt yếu nhất, mà hiệu quả của nó sẽ quyết định thành công của toàn bộ quá trình làm sạch. Thực chất "làm dịu" là : sự chuẩn bị sơ bộ này cho phép động chạm và đưa các chất xỉ, chất độc dù chúng đang ở bất cứ chỗ nào, tới gần các cơ quan bài tiết. Nhiệm vụ của bản thân thao tác làm sạch chỉ là tống khứ ra ngoài những gì được đưa tới hoặc đang tích tụ ở cơ quan bài tiết mà thôi.

Việc "làm dịu" cơ thể có thể tiến hành bằng các cách khác nhau tùy ý thích từng người. Nhiệm vụ chính của việc "làm dịu" là tạo thư giãn, làm ấm và làm ẩm ướt cơ thể. Có thể đạt được điều đó bằng cách tắm hơi, tắm nước nóng. Người béo thì tắm hơi khô, người gầy và người già tắm thì nước nóng, mọi người còn lại và thanh niên thì tắm hơi ướt. Thời gian của một thao tác như thế là từ 5 đến 25 phút và nhất thiết phải kết thúc bằng việc giội nước mát hoặc nước lạnh trong vòng 10 ~ 20 giây. Điều cơ bản là sau thao tác "làm dịu", bạn phải cảm thấy cơ thể mình thư giãn và ấm lên. Thao tác đó cần thực hiện từ 3 đến 5 lần, trong một vài trường hợp có thể nhiều lần hơn. Tất cả tùy thuộc vào mức độ nhiễm bẩn của cơ thể, chất lượng của loại xỉ cần bài thải. Thực hiện mỗi ngày 1 lần hoặc cách nhật tùy sức chịu đựng của cơ thể từng người.

Sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc "làm dịu" cơ thể nếu sáng sáng ăn 20 gram bơ nóng, làm mát-xa toàn thân mươi phút rồi giội qua nước ấm. Nhưng nên

nhớ, những người mập và da nhờn thì không được làm như vậy. Họ nên chạy một quãng cho cơ thể ấm lên, tăng cường lưu thông máu và đẩy chất xỉ qua da.

1) Làm sạch bằng cách thụt

Sau khi "làm dịu" cơ thể dăm ba lần, đã có thể chuyển sang làm sạch ruột già. Chữa mọi thứ bệnh đều phải bắt đầu chính từ việc làm sạch ruột già.

Cách làm sạch ruột già đơn giản nhất, dễ dàng nhất và hiệu quả nhất là thụt tháo. Theo các tài liệu y học cổ xưa nhất, - Auivede, Zhjushi,- thì thụt tháo giúp cơ thể con người giải thoát khỏi 80% bệnh tật. Bạn hãy có thái độ thật nghiêm túc đối với công việc đó ! Tác giả sách này đã thử thực hiện nhiều kiểu thụt tháo khác nhau và từ đó rút ra kinh nghiệm riêng cho mình.

Để hiểu đầy đủ, chi tiết, tường tận, ta hãy phân tích cách thụt tháo. Nước thường được lấy làm thứ cơ bản để rửa các thứ trong ruột già; nhưng như thế vẫn chưa đủ để xử lý các u phân đã "bám chết" vào thành ruột. Người ta pha thêm nước chanh hoặc dung dịch axít nitric, giấm ăn, hoặc chất khử trùng vào nước. Các chất đó một phần bình thường hóa môi trường chua trong ruột già, tác động tổng hợp tới toàn bộ hệ sinh vật, "bơm ra" các vi sinh vật cần thiết và không cần thiết, có phần tác động thậm chí bất lợi tới màng nhầy, nhưng biết làm sao khác được ?

Người ta tự đi đến 3 kết luận :

1. Phải tìm được chất gì cho phép bứt các u phân ra.

2. Thành phần dung dịch bơm vào ruột phải làm bình thường hóa độ pH trong ruột, đồng thời biết lựa

chọn tấn công các vi khuẩn gây bệnh, không động tới các vi khuẩn có ích.

3. Thành phần ấy không được kích động màng nhầy của ruột.

Chất lý tưởng đó có sẵn trong Tự Nhiên, hơn thế nữa, được chính cơ thể tạo ra, đó chính là nước tiểu của con người. Nước tiểu đáp ứng tuyệt đối mọi thông số. 1. Nước tiểu không chỉ làm sạch ruột già, mà nhờ nồng độ muối đậm hơn trong máu (có khi cao gấp 150 lần !), nước tiểu xối nước vào thành ruột già, thậm chí cả không gian bao quanh, do đó sẽ "bóc ra", "bứt đi" các u phân khỏi khoang bụng ! 2. Nước tiểu có độ pH của môi trường chua mà nồng độ hoàn toàn thích hợp với cơ thể ! Do đó sẽ không có nguy cơ quá liều lượng, bởi vì mỗi người cần một liều lượng không giống nhau. Do nước tiểu là sản phẩm của chính cơ thể, nó sẽ tấn công một cách có lựa chọn mọi yếu tố bệnh lý trong cơ thể, chứ không động chạm đến những gì cần thiết ! Như vậy sẽ khôi phục một cách trọn vẹn và an toàn môi trường và hệ vi khuẩn cần thiết ở ruột già. Ở nhiều động vật, ví dụ các loài chim và gà vịt, việc bài tiết phân và nước tiểu lẫn vào nhau. Nước tiểu, nhất là nước tiểu do chính cơ thể mình tạo ra, sẽ không gây rắc rối gì trong cơ thể. Ngược lại, nó loại trừ và chữa trị các rắc rối cho cơ thể ! Nước tiểu có thành phần kết cấu do chính cơ thể tạo ra, có các chất tự sát trùng; còn các hoócmôn, vitamin và chất đạm trong đó thì có tác dụng phục hồi tốt nhất màng nhầy cho bất cứ bộ phận nào của cơ thể !

Nước tiểu dùng để thụt tháo có thể sử dụng của chính mình, cũng như dùng nước tiểu của những người khỏe mạnh, đặc biệt là của trẻ em.

Riêng tác giả thì đã cải tiến việc thụt tháo, làm cho nó tăng hiệu quả gấp nhiều lần. Muốn thế, hãy lấy chừng 2 lít nước tiểu của bất cứ ai (nên là của người nhà thì hơn), đựng trong dụng cụ tráng men, đun sôi không đậy vung cho đến khi chỉ còn 0,5 lít. Khi đó bạn thu được một chất độc đáo khác hẳn mọi thể lỏng trong cơ thể bạn. Bạn để nguội dần, và khi nó còn ấm thì sử dụng vào việc thụt tháo. Nếu trước đó bạn từng thụt tháo vài lần nhưng chưa theo kiểu này, thì chỉ sau một lần thụt kiểu này, bạn sẽ cho rằng trước đây bạn chưa từng làm gì cả, bởi lẽ hiệu quả thụt tháo lần này "trên cả tuyệt vời". Vì sao nó lại có tác dụng kỳ diệu như vậy ?

a. Có thể giải thích tác dụng kỳ diệu đó bằng mấy nhân tố dưới đây:

1. Bản thân nước trở nên khác hoàn toàn, nó có siêu cấu tạo. Chỉ giữ lại những tinh thể lỏng "chịu lửa" bền vững nhất, những tinh thể ấy, theo nghiên cứu của các nhà khoa học, làm cho cơ thể chúng ta đủ sức chống chọi mọi tác động xấu.

2. Nồng độ muối trong nước tiểu nói trên có thể tăng gấp 600 lần ! Cái sức mạnh lạ thường đó chẳng những có thể bơm hút nước ra khỏi cơ thể, mà còn nhờ vị mặn đắng mà bào, bứt, lôi các pô-lip ra khỏi ruột già. Thành ruột được kích thích mạnh mẽ, nhu động tự xuất hiện là chuyện tất nhiên. Thụt một, hai lần theo kiểu này sẽ đủ khả năng tống giun sán và các thứ vớ vẩn ra khỏi ruột già mà không hề động chạm đến hệ sinh vật có ích !

3. Tuy với cách xử lý nhiệt như thế, mọi chất hữu cơ trong nước tiểu bị hủy hoại, nhưng lại tạo thành

những chất vô cơ, chất phi prôtít mạnh gấp nhiều lần so với các hoócmôn và vitamin.

Kết quả thụt tháo kiểu này sẽ nhanh chóng phục hồi độ pH và hệ sinh vật, phục hồi không chỉ chất nhầy mà cả nhu động ruột; chữa các bệnh như bệnh trĩ, bệnh viêm kết tràng, bệnh pô-líp.

Nhưng như thế vẫn chưa hết. Với khả năng "bơm thụt" cao, chất lỏng đi vào ruột già sẽ kéo ra chất nhầy từ toàn bộ khoang bụng, nhờ đó bạn được giải phóng khỏi chất nhầy bệnh lý (mà bạn chỉ có thể giải phóng được bằng cách nhịn đói dài ngày) ứ đọng ở trong thận, trong tuyến tụy, trong thành bàng quang và cơ quan sinh dục...và hạn chế hoạt động sống của các cơ quan đó, khi được giải phóng khỏi chất nhầy bệnh lý, các cơ quan đó sẽ hồi sinh, đó là điều chắc chắn cảm nhận được. Các cơ vùng bẹn từng bị suy yếu vì chất nhầy sẽ mạnh trở lại. Các hệ thống bài tiết, nhất là mũi-họng, sẽ còn bị quá tải. Vô số người đã thụt và tin vào hiệu quả kỳ diệu của nó.

b. Những điều chú ý nên tránh không đáng kể, song cũng cần biết.

1. Nếu màng nhầy của ruột già bị tổn thương mạnh, ví dụ viêm lóet kết tràng, thì việc sử dụng nước tiểu cô đặc thoạt tiên sẽ gây đau đớn, kiểu như bị bỏng. Bạn hãy cố chịu đựng hoặc hãy thụt trước bằng nước tiểu thông thường. Cảm giác đau chứng tỏ tất cả những thứ không cần thiết đang bị bứt đi, vết thương sẽ lành dần. Chẳng mấy chốc mô lành sẽ xuất hiện và bạn sẽ không còn bị đau nữa.

Tôi cấn nhấn mạnh : không nhất thiết phải bắt đầu thụt bằng nước tiểu cô đặc chỉ còn ¼ (từ 2 lít chỉ còn 0,5 lít). Thoạt tiên nên sử dụng nước tiểu thông thường, sau đó cô đặc còn ½ (từ 2 lít còn 1 lít), cuối cùng mới cô đặc còn ¼.

2. Cơ thể có thể phản ứng rất mạnh trước năng lượng cao mà kiểu thụt này mang lại. thoạt đầu bạn có thể cảm thấy hết sức khó chịu. Việc thụt tháo đang điều chỉnh lại sự mất cân đối năng lượng trong cơ thể; ai càng bị mất cân đối thì càng khó chịu, mệt mỏi nhiều hơn; nhưng sau đó dần dần sẽ trở lại bình thường.

Bây giờ chúng ta chuyển sang miêu tả bản thân việc thụt tháo. Nếu bạn thụt tháo bằng nước tiểu của chính mình (tôi khuyên bạn khởi đầu như vậy), bạn hãy lấy 1 lít nước tiểu. Hoặc bạn cho 2 thìa muối vào đó, hoặc bạn đun cô đặc còn ¼.

Trường hợp thứ nhất (sử dụng nước tiểu thông thường) bạn hãy dùng dụng cụ bình Ê-xmác, còn trong trường hợp thứ hai (dùng nước tiểu cô đặc còn 1/4) thì sử dụng loại bơm tiêm thông thường (quả lê cao su).

c. Quy trình sử dụng bình Ê-xmác như sau :

Rót nước tiểu vào bình Ê-xmác rồi treo nó lên ở độ cao khoảng 1,5 mét so với sàn nhà. Tạo tư thế nằm ngửa, hai đầu gối ở trên cao, khung chậu phải cao hơn vai, đưa ống thụt vào sâu trong hậu môn chừng 25 ~ 50 cm. Bơm nước tiểu từ từ vào ruột già. Chú ý đề phòng. Nếu ruột già bị tắc bệnh lý hoặc bị phân đóng cứng, thì chất lỏng bơm nhanh vào sẽ chảy trở ra hoặc dồn lại trong khoang trống nhỏ,

gây cảm giác đau. Để tránh điều đó, bạn hãy kiểm soát việc bơm, dùng các ngón tay bóp ống bơm đúng lúc. Chất lỏng qua khỏi chỗ tắc nghẽn hãy bơm tiếp. Khi đó hãy thở chậm, đều và sâu bằng bụng. Khi ruột già đã được làm sạch, thì có thể bơm hai lít chất lỏng vào đó một cách dễ dàng thông suốt trong vòng 30 ~ 40 giây.

Sau khi chất lỏng đã vào, hãy nằm ngửa, hơi nâng cao khung chậu lên. Sẽ tốt hơn hẳn, nếu bạn thực hiện tư thế "Xarvagaxana" (trồng cây chuối trên vai) hoặc tư thế "Lưỡi cày" (vắt hai chân lên đầu). Giữ tư thế đó trong thời gian 30 ~ 60 giây. Có thể phụ thêm bằng việc thót bụng. Nhờ đó, chất lỏng sẽ qua đại tràng xuống lọt vào đại tràng ngang. Tiếp đó bạn hãy từ từ nằm ngửa và nghiêng sang bên phải. Chất lỏng từ ngăn đại tràng ngang sẽ đổ vào chỗ khó tới là ngăn đại tràng lên rồi đổ tiếp vào manh tràng. Chính kỹ thuật này cho phép rửa sạch toàn bộ ruột già. Bạn hãy làm theo đúng như thế; nếu không bạn sẽ chỉ rửa sạch được một phần ruột già mà thôi; còn chừa lại manh tràng, một cái ổ cho nhiều căn bệnh phát triển sau này.

Việc thụt tháo ruột già có thể thực hiện vào bất cứ lúc nào thuận tiện, nhưng các thày thuốc thời cổ khuyên nên làm vào lúc mặt trời lặn.

Giữ chất lỏng trong bụng bao lâu ? Các thày thuốc thời xưa khuyên là từ lúc mặt trời lặn đến chập choạng tối. Theo tôi, bạn hãy cứ nằm ngửa hoặc nằm nghiêng bên phải trong khoảng 5 ~ 15 phút, nếu bạn chưa buồn đại tiện lắm. Sau đó có thể đứng dậy và đi lại, chờ lúc thật mót hãy vào toilet. Nhưng

ưu điểm của việc thụt bằng nước tiểu là ở chỗ nó tự ở trong ruột đúng khoảng bao nhiêu lâu cần thiết. Thoạt tiên cơn mót ỉa đến nhanh và mạnh, sau đó, khi ruột già càng sạch, thì sự mót càng chậm lại. Bởi vậy, bạn đừng lo, cơ thể tự biết lúc nào nên tống chất lỏng ra, bởi hết thảy đang được thực hiện dưới sự kiểm soát chặt chẽ của cơ thể.

d. Một chu kỳ thụt tháo bằng nước tiểu như sau :

Dùng 1 lít nước tiểu của chính mình (hoặc của người khỏe mạnh, hoặc tốt hơn cả là nước tiểu của trẻ em) – thụt hàng ngày trong vòng 1 tuần. Tuần thứ hai thì thụt cách nhật. Tuần thứ ba – 3 ngày 1 lần; tuần thứ tư – 4 ngày 1 lần; tuần thứ năm – 1 lần. Tiếp đó có thể tiếp tục thực hiện 1, 2 tuần 1 lần. Chu kỳ đó thực hiện 2, 3 lần trong một năm, vào mùa xuân và mùa thu, đặc biệt vào tháng 1, tháng 2.

Với nước tiểu cô đặc, thì chu kỳ như sau. Ngày đầu tiên thụt 100 gram, cách ngày tăng thêm 100 gr, cứ thế đến mức 500 gr một lần. Làm 2 ~ 4 lần 500 gr, sau đó cách ngày lại giảm 100 gr, cho đến khi còn 100 gr. Từ đó thụt 100 ~ 150 gr một lần trong 1, 2 tuần. Lặp lại chu kỳ đó như trường hợp thứ nhất.

Nếu có biến chứng, thì không tăng liều lượng, mà giữ nguyên liều lượng đang thụt, rồi giảm dần. Đến chu kỳ sau, mọi chuyện sẽ trở lại bình thường.

Dưới đây xin kể một số ví dụ khi ứng dụng thụt tháo bằng nước tiểu.

e. Các pô-líp trong ruột già.

Chính tác giả bị bệnh này. Tôi đã thử thụt tháo nhiều lần mà không có hiệu quả gì. khi áp dụng thụt tháo bằng nước tiểu cô đặc đến ¼, sau 2 ~ 3 lần đầu tiên, các pô-líp bắt đầu tự đi ra, tôi không cảm thấy cảm giác khó chịu nào hết. Những người khác thụt tháo bằng nước tiểu cô đặc cũng kể với tôi như vậy.

f. Áp-xe ruột

Một người quen của tôi bị bệnh này và đã phải mổ, nhưng sau đó ít lâu bệnh tái diễn, ở vùng đáy chậu xuất hiện một khối áp-xe to bằng nắm tay. Bệnh viện lại chuẩn bị mổ. Tôi khuyên người quen ấy làm thụt tháo bằng nước tiểu cô đặc ¼, với liều lượng 100 ~ 150 gr, 2 lần mỗi ngày. Hai tuần sau thì khỏi. Bệnh trĩ mạn tính vốn có cũng khỏi luôn. Khỏi cần mổ xẻ gì nữa, dĩ nhiên. Hơn một năm nay người ấy vẫn hoàn toàn yên ổn.

g. Táo bón, giun sán, ăn không ngon và nhức đầu

Một quân nhân về hưu đã 70 tuổi, đến cám ơn tôi, kể rằng ông bị bốn chứng bệnh trên. Sau khi đọc sách tôi viết về Niệu liệu pháp, ông đã thực hiện thụt bằng nước tiểu cô đặc ¼. Ông vô cùng kinh ngạc về những gì xảy ra với ông : hầu như ngay ngày đầu tiên đã có mấy con sán xơ mít to tướng và một khối nhầy như con sứa được tống ra ngoài. Sau đó ông ăn ngon miệng, khỏi căn bệnh nhức đầu hành hạ ông đã nhiều năm. Nhiều người khác cũng kể với tôi về hiệu quả chống táo bón và giun sán.

h. Giải thoát chất nhầy trong vùng bụng

Tác giả đã tin vào điều này qua thực tế của chính mình. Đã mất hẳn tình trạng tiền thoát vị (đau nhói ở bẹn khi nâng vội vật nặng 10 ~ 20 kg khỏi mặt đất), tăng đáng kể cảm giác khi giao hợp và nói chung tăng chức năng sinh lý, bớt hẳn hỉ mũi, hết luôn bệnh viêm kết tràng mạn tính. Những người làm theo cách của tôi cũng xác nhận như thế.

Còn có thể kể tiếp các ví dụ về hiệu quả kỳ diệu của việc thụt tháo bằng nước tiểu (chữa khỏi nhiều bệnh phụ khoa), nhưng như trên thiết nghĩ đã đủ. Nếu như vì lý do nào đó bạn không ưa dùng nước tiểu, thì bạn có thể làm theo cách kém hiệu quả hơn : dùng nước có pha muối, nước có pha axít nitric (2 lít nước pha 1 muỗng cà phê axít); nước pha giấm ăn 4 ~ 6% (2, 3 muỗng canh cho 2 lít nước) mà thụt theo sơ đồ như với nước tiểu thông thường. Nếu hâm nóng nước lên 38 ~ 40 ^{0}C, hiệu quả sẽ khá hơn.

Bây giờ hãy nói về cách thụt tháo cần thiết và rất lý thú mà Aiurved và Chzhud-shi khuyên sử dụng. Tác giả đã thử áp dụng trên bản thân mình, nhiều người khác cũng đã thực hiện và rất hài lòng. Đặc biệt nên áp dụng cho những người mà cơ thể dễ mất nước, những người sợ lạnh (chân tay luôn luôn giá lạnh, thuộc là những người gầy gò, da khô và hay ớn lạnh). Thụt tháo sẽ rất có ích cho những người đó nếu tiến hành vào thời gian khí hậu hanh và rét trong năm.

Triệu chứng bên ngoài của tình trạng cơ thể mất nước và sợ lạnh (theo Aiurved, đó là khi sự sống mất cân đối) là : táo bón hoặc cứt dê, đau ngang thắt lưng và xương

cùng, đau khớp háng-chậu, kinh nguyệt kéo dài, tinh dịch cạn kiệt, da khô và nhám, ớn lạnh, mất sức nhanh, gầy sút. Nếu các triệu chứng như thế xuất hiện ở bạn vào mùa lạnh và khô hanh trong năm, mà bạn áp dụng thụt tháo như sau hàng ngày hoặc cách nhật, thì bạn sẽ được giải thoát khỏi các triệu chứng đó. Cách làm như sau :

Lấy 100 gr sữa thông thường, cho vào đó 20 gr bơ hoặc mỡ nước, hâm nóng cho bơ tan ra, rồi dùng bơm bơm vào hậu môn. Nên thực hiện vào lúc mặt trời lặn. Bơm xong thì nằm một lát. Thông thường, cơ thể sẽ giữ chất lỏng đó trong ruột bao lâu mà nó thấy cần. Kết quả của việc làm đó là cái thực thể (ở cấp độ lượng tử) gây ra chứng mất nước và ớn lạnh trong cơ thể sẽ bị trung hòa hóa, bị loại bỏ. Chứng khô và cứng được ẩm hóa nhờ sữa và mềm hóa nhờ bơ; còn cái lạnh thì mất đi nhờ hơi ấm của sữa được hâm nóng.. Nói chung, sau hai ba lần làm như vậy, đại tiện sẽ trở nên dễ dàng, phân mềm và hình ống.

Bạn có thể thử thụt bằng các bài sau đây và chọn bài nào thích hợp nhất cho mình. Những người mập cần nhớ rằng thụt kiểu này có thể làm tăng chất nhầy trong cơ thể của họ, bởi vậy khi áp dụng phải vừa làm vừa nghe ngóng.

Bài 1 : Sữa (100 gr), mỡ nước (20 gr) – chống táo bón, "cứt dê", chứng khô và mất nước (có thêm tác dụng bình thường hóa hệ sinh vật).

Bài 2 : Sữa (100 gr), mỡ nước (20 gr), thêm một chút gừng hoặc ớt; hiệu quả như bài 1, thêm vào đó là xử lý chất nhầy trong cơ thể, cho nên có thể áp dụng cho những người mập.

Bài 3 : Sữa (100 gr), mỡ nước (20 gr), cộng một nửa muỗng muối (5 ~ 10 gr), sẽ tăng thêm hiệu quả của bài 1.

Bài 4 : Sữa (100 gr), mỡ nước (20 gr), cộng một nửa muỗng hoặc một muỗng canh nước sắc ngải cứu; hoặc nửa muỗng cà phê nước tỏi. Bài này có tác dụng đặc biệt khi mật bị rối loạn.

Có thể thay thế sữa (liều lượng tương đương) bằng nước luộc thịt (đặc biệt là thịt cừu) hoặc nước hầm xương. Những thứ này tác động theo kiểu riêng của chúng tới cơ thể, giảm bớt chất nhầy và rối loạn mật.

Như vậy là phạm vi để tiếp cận một cách sáng tạo tới ruột già – cái gốc của cơ thể – là rất rộng, tại sao ta lại không thử làm cho cơ thể mình trở nên khỏe mạnh nhỉ ?

Sau khi bạn đã làm sạch ruột già, mỗi tháng hoặc mỗi quý 1 lần, hãy áp dụng phương pháp lý tưởng làm sạch toàn bộ hệ tiêu hóa, gọi là "Shankh Pracshalana".

2) "Shankh Pracshalana"

"Shankh Pracshalana" hoặc Varixara, nghĩa đen là "động tác rửa chậu", bởi vì nước đi qua kênh tiêu hóa cứ như đi qua một cái bồn rửa mặt không có nút. Nước được uống vào miệng, đi xuống dạ dày, được hỗ trợ bằng các động tác đơn giản mà bất cứ ai cũng có thể thực hiện, sẽ đi qua toàn bộ ruột đến khi ra khỏi hậu môn. Bài tập được thực hiện cho đến khi nước đi ra trở nên trong sạch như lúc nó được uống vào vậy.

a. Chuẩn bị

Hâm nước nóng cho bằng nhiệt độ cơ thể, pha 5 ~ 6 gr muối cho mỗi lít nước, tạo nên nồng độ muối thấp hơn một chút so với trong máu. Nước nhất thiết phải pha chút muối, bởi vì nếu không, nó sẽ bị thẩm thấu theo kiểu qua màng nhầy và được tống ra dưới dạng nước tiểu, chứ không qua hậu môn. Nếu bạn thấy nước quá mặn, thì có thể giảm nồng độ muối cho vừa miệng.

b. Thực hiện

Tốt nhất nên làm vào buổi sáng, lúc chưa ăn gì.Toàn bộ quá trình rửa ruột sẽ kéo dài chừng 1 giờ ~ 1 giờ rưỡi, khi đã thành thạo thì mất khoảng 45 ~ 60 phút.

Quy trình cho nước đi qua kênh tiêu hóa như sau :

1. Uống cốc nước muối.

2. Ngày lập tức thực hiện các động tác như hình 3

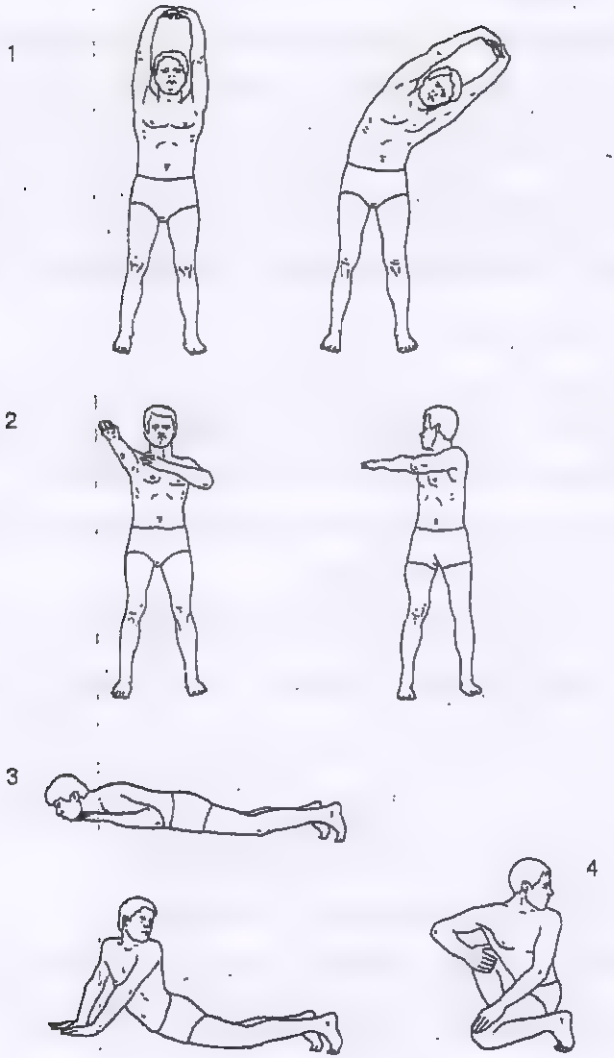
3. Uống tiếp cốc nước muối và lắp lại loạt động tác trên. Trong lúc bạn thực hiện các động tác đó, nước sẽ chậm rãi đi qua ruột, không gây buồn nôn.

Bạn hãy tiếp tục uống nước muối và làm động tác như thế, tổng cộng uống 6 cốc nước muối.

Tới khi đó, bạn cần đi vào toilet.

Thông thường, lần đại tiện đầu tiên diễn ra tức thì. Lần này phân có hình dạng bình thường, các lần tiếp sau phân sẽ mềm dần và lỏng..

Nếu sự việc không diễn ra như vậy, bạn phải ngay lập tức hoặc trong vòng 5 phút lặp lại các động tác



Hình 3 *Các động tác đẩy nước đi qua ống dạ dày-ruột*

mà không uống thêm nước muối nữa, sau đó trở lại toilet. Nếu kết quả chờ đợi vẫn không xảy ra, thì phải tiến hành thụt tháo theo kiểu thông thường (bằng bơm quả lê, với nửa lít nước). Sau lần đại tiện thứ nhất, các lần sau sẽ tự động xảy ra.

c. Lời khuyên

Sau mỗi lần đại tiện và chùi đít bằng giấy vệ sinh thông thường, nên rửa hậu môn bằng nước ấm, lau khô và bôi dầu thực vật để chống ngứa do muối gây ra. Một số người nhạy cảm dễ bị ngứa như thế và cũng dễ ngăn ngừa bằng cách đó.

Sau lần đại tiện thứ nhất, lại uống cốc nước muối, thực hiện động tác, rồi vào toilet, và sẽ lại đại tiện. Hãy tiếp tục uống nước muối, thực hiện các động tác và vào toilet đi đại tiện cho đến khi nước chảy ra sạch như lúc đi vào cơ thể. Vì ruột nhơ bẩn, nên có khi phải uống 10 ~ 14 cốc nước muối, thậm chí nhiều hơn thế.

Khi bạn hài lòng về kết quả (nghĩa là khi bạn cho rằng nước đi ra đã khá sạch), thì nên ngừng lại. Bạn sẽ còn vào toilet vài lần nữa. sau đó bạn có thể uống 3 cốc nước không pha muối và móc hai ngón tay vào họng cho nôn ra. Điều đó có tác dụng chấm dứt đại tiện và làm trống hoàn toàn dạ dày. Theo truyền thống yôga, sau "Shankh Pracshalana" bao giờ cũng móc họng gây nôn.

Động tác thứ nhất

Tư thế ban đầu : đứng, hai bàn chân cách nhau 30 cm, các ngón tay đan vào nhau. Giơ cao hai tay lên phía trên đầu; giữ lưng cho thẳng, thở bình thường.

Không xoay nửa trên thân mình, nghiêng người thoạt tiên sang bên trái, rồi thẳng lên và lại nghiêng ngay sang bên phải. Lặp lại động tác kép ấy 4 lần, tức là 8 lần nghiêng mình lần lượt sang trái sang phải, mất tổng cộng chừng 10 giây. Các động tác đó sẽ mở cửa môn vị dạ dày, và mỗi lần nghiêng người, nước sẽ từ dạ dày chảy xuống hành tá tràng.

Động tác thứ hai

Động tác này đẩy nước chảy trong ruột non. Tư thế ban đầu cũng như động tác thứ nhất, nghĩa là hai bàn chân cách nhau chừng 30 cm. Đưa ngang tay phải ra phía trước và tay trái gập lại sao cho ngón trỏ và ngón cái chạm xương đòn gánh bên phải. Tiếp đó xoay vặn mình, đưa tay phải ra phía sau hết mức có thể; mắt nhìn theo các ngón tay. Khi hết mức thì không dừng lại, mà trở lại tư thế xuất phát và vặn mình sang phía ngược lại. Động tác kép này làm 4 lần, hết tổng cộng khoảng 10 giây.

Động tác thứ ba

Nước tiếp tục chảy qua ruột non nhờ động tác tiếp theo : thực hiện động tác "Rắn hổ mang". Chỉ có ngón chân cái và bàn tay chạm nền, hai đùi do đó ở phía trên mặt đất. Hai bàn chân cách nhau 30 cm, điều này rất quan trọng.Tiếp đó quay đầu và vặn mình cho đến khi nhìn thấy gót chân bên kia (nghĩa là khi quay sang phải thì nhìn thấy được gót chân trái); không dừng lại mà trở về tư thế xuất phát và làm hết như thế về phía ngược lại. Lặp lại động tác kép này 4 lần, mất 10 ~ 15 giây.

Động tác thứ tư

Nước đã đến cuối ruột non, cần đưa qua ruột già bằng động tác thứ tư. Đây là động tác phức tạp nhất, tuy rằng ai cũng có thể làm được, trừ những người bệnh bệnh đau đầu gối và sụn chêm (những người này sẽ thực hiện động tác 4b).

Động tác thực hiện như sau :

a) ngồi xổm, hai bàn chân cách nhau 30 cm, bàn tay đặt trên gối cũng cách nhau khoảng 30 cm.

b) Vặn mình và đặt đầu gối bên trái xuống sàn phía trước bàn chân bên kia. Hai bàn tay đẩy đùi bên trái về phía sườn phải và đùi bên phải về phía sườn trái sao cho ép nửa bụng đà vào ruột già. Nhìn về phía sau lưng để tăng độ vặn mình và thực hiện việc ép bụng.

Khác với ba động tác trước, việc vặn mình sang bên nào trước không quan trọng lắm, đối với động tác này, nhất thiết cần ép phần bụng bên phải trước. Động tác này tốn 15 giây.

Động tác 4b.

Động tác này lấy phần đầu của Arkha Mátxiendraxana (tư thế xoắn). Bàn chân đặt xoay vào phía trong đùi và không lộ ra phía bên kia.Vai được đẩy ra xa hết mức có thể so với đầu gối, thân mình hơi ngả ra phía sau. Hai tay tựa vào đầu gối, đầu gối làm cần gạt để văn cột sống và ép đùi vào bụng dưới.

d. Trường hợp thất bại

Nếu sau khi uống ví dụ 4 cốc nước, bạn cảm thấy chất lỏng từ dạ dày không đi xuống ruột một cách bình thường, xuất hiện cảm giác đầy và buồn nôn, cửa môn vị (van nằm giữa dạ dày và hành tá tràng) đã không mở đúng mức cần thiết. Bạn hãy lặp lại 2 ~ 3 lần động tác mà không uống nước thêm. Không buồn nôn nữa chứng tỏ van đã mở. Khi cơ chế xả ra bắt đầu hoạt động, thì không có gì trục trặc nữa, bạn có thể tiếp tục qui trình. Nhưng có thể xảy ra tình hình sau : ở một số người, cái nút hơi do các sản phẩm lên men tạo ra cản trở cơ chế đại tiện. Khi đó chỉ cần ấn hai tay vào bụng hoặc trồng cây chuối cùng với 4 động tác khác.

Trường hợp xấu nhất, nghĩa là khi nước quyết không chịu rời dạ dày, thì bạn có hai cách giải quyết. Một là dùng hai ngón tay phải cọ cọ vào gốc lưỡi gây nôn. Nôn xong sẽ lập tức dễ chịu. Hai là không làm gì cả. Nước sẽ tự được thải ra ngoài theo đường tiểu tiện. Sau khi tập cần nghỉ ngơi và ăn uống.

e. Ăn bữa đầu tiên

Sau khi rửa sạch hệ tiêu hóa, nhất thiết phải thực hiện lời dặn dưới đây. Việc ăn không sớm hơn nửa giờ và không muộn hơn 1 giờ sau khi hoàn thành các động tác. Tuyệt đối không được để hệ tiêu hóa bị bỏ đói trong vòng hơn 1 giờ sau khi hoàn thành các động tác.

Bữa ăn đầu tiên sẽ gồm món cơm (đừng nấu cơm khô, nên nấu hơi nát) và phải nhai thành nước trong miệng. Kèm theo cơm là món cà rốt hầm nhừ và chừng 40 gr bơ.

f. Quan trọng

Chớ nấu cơm với sữa. Trong vòng 24 giờ sau khi hoàn thành các động tác, cấm uống sữa và kêfia (sữa chua).

Ngoài ra, cũng trong vòng 24 giờ đó cấm ăn và uống đồ chua (vì vậy mà cấm dùng kêfia), trái cây và rau sống. Được phép ăn bánh mì ở bữa thứ hai sau khi hoàn thành các động tác. Bản thân tôi trong bữa ăn thứ hai có uống nước cà rốt, ăn món xalát Nga và cảm thấy bình thường. Vậy bạn có thể nghe lời khuyên trên với thái độ sáng tạo. Sau 24 giờ bạn có thể trở lại nếp sinh hoạt bình thường của bạn, song cần tránh ăn no và ăn thịt.

g. Uống

Việc uống nước muối sẽ dẫn đến kết quả làm tăng tính thẩm thấu một phần chất lỏng từ máu vào môi trường ruột. Như vậy là chất lỏng từ máu ấy dinh dưỡng ngược lại chiều thẩm thông thường, nhờ đó làm sạch các nhung mao nhỏ của ruột non và ruột già. Chính điều đó làm cho "Shankh Pracshalana" trở nên độc đáo. Tôi chưa biết có cách nào khác làm sạch các nhung mao nhỏ của chúng ta cả. Các nhung mao ấy chính là chất xúc tác vạn năng có tác dụng quyết định tới việc hấp thụ thức ăn.

Sau khi thực hiện "Shankh Pracshalana", tự nhiên bạn sẽ có cảm giác khát nước. Bạn đừng uống bất cứ thứ gì, kể cả nước lọc, trước bữa ăn đầu tiên, bởi vì nếu uống vào sẽ phải tiếp tục đại tiện. Trong lúc ăn bữa đầu tiên và sau đó, bạn có thể uống nước lọc hoặc nước trái cây tươi vừa vắt.

Đại tiện sẽ xuất hiện chỉ sau 24 hoặc 30 giờ. Phân sẽ màu vàng và không có mùi, y như phân của trẻ sơ sinh vậy.

Những người bị táo bón có thể thực hiện "Shankh Pracshalana" mỗi tuần, nhưng chỉ với 6 cốc nước. Trong trường hợp đó, toàn bộ qui trình kéo dài chừng 30 phút. Đó là cách cải tạo tốt nhất đối với ruột mà không làm giãn thành ruột già. (Việc thụt có thể gây hại, nếu nước được bơm quá nhanh vào ruột già, làm giãn thành ruột, gây đau. Để tránh điều đó, hãy bơm nước vào từ từ thôi).

h. Tác dụng tốt

Ngoài việc làm sạch toàn bộ hệ tiêu hóa, bạn sẽ còn cảm nhận được các tác dụng tốt xa hơn nữa như : hô hấp nhẹ nhõm, ngủ ngon giấc, các vết ban trên mặt hoặc trên thân mình tự biến mất. Nếu bạn ăn uống như hướng dẫn bên dưới, cơ thể bạn sẽ không còn mùi khó chịu nữa. Trương lực của gan và các tuyến khác liên quan đến đường tiêu hóa, đặc biệt là tuyến tụy, sẽ gia tăng.

Bệnh đái tháo thể nhẹ đã được các bác sĩ Lonavla chữa khỏi bằng cách thực hiện "Shankh Pracshalana" 3 ngày 1 lần trong thời gian 2 tháng. điều đó kèm theo chế độ ăn uống tương ứng.

Rõ ràng các đảo Langergans nằm trong tuyến tụy tiết ra insulin nhiều hơn khi tuyến này bị kích thích. Việc làm sạch đường tiêu hóa sẽ dẫn tới hấp thụ thức ăn đúng đắn, làm cho người gầy bớt gầy và người mập bớt mập.

i. Chống chỉ định

Những điều chống chỉ định không nhiều. Những người bị viêm loét bao tử dĩ nhiên phải chữa khỏi bệnh rồi mới được áp dụng "Shankh Pracshalana". Cũng hệt như vậy đối với những người đang bị tổn thương nặng đường tiêu hóa, đang bị kiết lỵ, ỉa chảy, viêm đại tràng cấp tính (người viêm đại tràng mạn tính thực hiện "Shankh Pracshalana" ngoài thời kỳ khủng hoảng sẽ thấy dễ chịu hơn), viêm ruột thừa cấp tính và nhất là những người đang bị các bệnh nặng như lao ruột, ung thư.

"Shankh Pracshalana" là một cách trị liệu tuyệt vời. Tôi tin chắc như thế qua kinh nghiệm của chính mình. Để nhanh chóng nắm vững phương pháp đó, thoạt đầu bạn hãy thực hành nó hai tuần một lần.

3) Ăn uống làm sạch

Bác sĩ vĩ đại Poll Bregg đã nghĩ ra một cách làm sạch ruột già hữu hiệu là nhịn đói. Nhịn đói một lần trong tuần, kéo dài trong vòng 24 ~ 36 giờ, sẽ cho phép cơ thể khai thác năng lượng bổ sung mà trước đó bị tiêu tốn vào việc chế biến và hấp thụ thức ăn, còn bây giờ thì được sử dụng cho nhu cầu khác của cơ thể. Trong thời gian nhịn đói, các u phân phần nào bị tách ra khỏi thành ruột già. Bữa ăn đầu tiên sau khi nhịn đói – gồm món xalát làm bằng cà rốt và bắp cải, không có gia vị và bơ - sẽ như một cái chổi "quét" các u phân đi. Bác sĩ V. S. Mikhailov của chúng ta cũng đã nghĩ ra món xalát tương tự.

II. PHỤC HỒI THÀNH RUỘT VÀ CÁC DÂY THẦN KINH RUỘT GIÀ

Bây giờ chúng ta hãy chuyển sang bàn về việc phục hồi thành ruột và các dây thần kinh ruột già.

Bác sĩ Woker viết về điều này như sau :

"Trên cơ sở thực nghiệm, chúng tôi xác định rằng ruột già không tài nào phát triển và hoạt động bình thường, nếu con người về căn bản chỉ sử dụng thực phẩm nấu chín hoặc đã chế biến kỹ. Bởi vậy hầu như không sao tìm được một ai có bộ ruột già lành mạnh thật sự. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi khó chịu, thì việc đầu tiên cần làm là hãy rửa sạch ruột già hoặc thụt tháo. Sau đó, nước ép rau tươi sẽ thực hiện quá trình tái tạo hiệu quả hơn. Đã xác định được rằng thức ăn tốt nhất là hỗn hợp nước ép cà rốt với nước rau bina. Hỗn hợp này nuôi dưỡng dây thần kinh và các cơ của ruột non ruột già".

Bài thuốc nước ép tôi lấy từ sách *Chữa bệnh bằng nước rau tươi*. Đơn vị số lượng nước ép tính bằng ao-xơ (mỗi ao-xơ = 28,3 gr)

Vậy là thứ nước ép tốt nhất đối với ruột già là : cà rốt – 10, bina – 6 ao-xơ; kém hơn một chút là : cà rốt – 10, củ cải – 3, dưa leo - 3 ao-xơ; và nếu không có đủ, thì bạn hãy uống nước ép cà rốt, mỗi ngày không dưới 500 gr.

Nhu động của ruột già được bình thường hóa và được cải thiện khi ta đưa vào thức ăn đủ số lượng các sản phẩm giàu chất xơ như rau và trái cây. Thức ăn như thế còn tạo nên sự nhuận tràng vì nó tạo ra một khối lượng lớn trong ruột già, làm tăng chức năng chuyển

động của ruột già. Chất xen-lu-lô hấp thụ mật khá mạnh, mà mật sẽ kích thích thành ruột, do đó tăng nhu động.

Trong số trái cây, thì vả, mận, nho, trái cây khô có tác động đặc biệt mạnh tới nhu động ruột. Ở trong ruột, chúng nở ra, tăng khối lượng đáng kể.

Trong các loại rau, thì cà rốt, củ cải và món xalát bắp cải tươi có tác dụng nhuận tràng tốt. Bắp cải có nhiều xen-lu-lô, chống táo bón. Nhưng nếu bị bệnh viêm kết tràng thì không nên dùng.

Ngoài mấy thứ sản phẩm đặc biệt mạnh kể trên, các món khác như dưa hấu, dưa bở, mật ong, dầu thực vật, bánh mì đen, cũng rất tốt.

Rất nên uống thêm nước ép rau tươi và nước trái cây, chừng 300 ~ 500 gr.

Một số người khi ăn nhiều rau và trái cây bắt đầu phàn nàn về chuyện nặng bụng, tạo hơi và đánh rắm nhiều.

Tạo hơi nhiều nhất là đậu cô-ve, đậu hạt, hành, bắp cải, củ cải, nhưng chúng vừa hay có tác dụng làm trống ruột, sạch ruột. Tạo hơi ít hơn thì có khoai tây, dưa leo, cà rốt, nấm, hầu hết các thứ hạt và trái cây, bánh mì đen và sữa.

Sở dĩ hơi tạo ra trong ruột là vì những chất có hoạt tính sống nằm trong thành phần rau quả , đặc biệt là lưu huỳnh và clo, sẽ phân hủy các sản phẩm thối nát, "các u phân" có trong ruột bằng phản ứng hóa học. Đặc biệt có giá trị về mặt này là nước ép bắp cải sống, có hàm lượng lưu huỳnh và clo khá cao, làm sạch màng nhầy của dạ dày và ruột.

Đây là một cách thử xác định mức độ nhiễm bẩn của thành ruột già và nhiễm độc nói chung của toàn bộ hệ tiêu hóa có trầm trọng hay không. Nếu sau khi uống nước ép bắp cải, quá nhiều hơi được tạo ra hoặc cảm thấy bụng có gì đó không ổn, thì tức là trầm trọng.

Hãy tập cho cơ thể quen dần với việc sử dụng nước ép bắp cải sống. Thoạt tiên hãy pha chung với nước ép cà rốt (tỉ lệ hai thứ ngang nhau) mà uống; sau đó giảm dần nước ép cà rốt. 300 gr nước ép bắp cải một ngày, theo lời bác sĩ Woker, sẽ có thể đem lại cho bạn một lượng thức ăn hữu cơ đủ sống mà ngay đến 50 kg bắp cải nấu chín hoặc đóng hộp cũng không thể bằng được. Bác sĩ Woker cũng dặn bạn rằng việc cho muối vào nước ép bắp cải sẽ làm nó mất giá trị, thậm chí có hại.

Việc tạo hơi cũng có thể do kết hợp không đúng các thực phẩm với nhau, ví dụ ăn đậu cô-ve với bánh mì, đậu hạt với thịt... Mấy thứ đó nên ăn riêng với nhau; trong lúc ăn không nên uống, kể cả nước ép. Khi đó, nếu màng nhầy của ruột bạn bình thường, không có u phân, thì sự tạo hơi sẽ biến mất.

Nếu thức ăn thực vật gây lên men trong ruột, thì nó sẽ không thể tự phân hủy trong đó, bởi vì độ axít của nó sẽ đẩy nó ra khỏi cơ thể, phần nào làm nhuận tràng. Điều này có tác dụng kích thích và nhanh chóng làm sạch ruột bằng con đường tự nhiên.

Nếu trướng bụng, bạn có thể uống nước sắc gây trung tiện – nước hoa cúc và hạt thì là.

Bốn yếu tố sau đây sẽ giúp bình thường hóa đại tiện :

1. Nhịp sinh học của ruột già là từ 7 đến 9 giờ sáng (giờ địa phương). Đó là thời gian ruột già hoạt động tích cực nhất trong một ngày đêm.

2. Nhà yoga Svami Shivananda khuyên hãy hít thở không khí ẩm ướt sáng sớm, điều đó giúp cho đại tiện dễ dàng hơn.

3. Sẽ rất dễ tạo cho mình cảm giác mót ỉa trong lúc tiểu tiện. Có sự giống nhau nhất định giữa phản xạ vận động của bọng đái và vận động của đại tràng. Do đó ý chí có thể tác động mạnh đúng vào lúc đó. Romodo Mantovani khuyên không nên để mình bị mót ỉa mới đi đại tiện, mà hãy dùng ý chí tạo ra cảm giác mót ỉa theo cơ chế nói trên. Điều đó tất nhiên sẽ làm cho ruột già của bạn trở nên "có ý thức", được điều khiển dễ dàng và đỡ nhiễm bẩn.

4. Tư thế khi đại tiện có ý nghĩa rất quan trọng. Thông thường có hai tư thế : ngồi đặt đùi-mông lên bàn cầu và ngồi xổm. Khi ngồi xổm, hai đùi áp vào bụng sẽ giúp các cơ thành bụng, đỡ tốn sức rặn. Việc không phải rặn nhiều có ý nghĩa rất quan trọng một khi hậu môn bị bệnh, đồng thời cũng có tác dụng phòng bệnh. Tư thế ngồi xổm tạo điều kiện cho đại tiện chỉ diễn ra trong vòng 5 ~ 7 phút, phần lớn số phân được tống ra ngay trong lần rặn đầu tiên.

Nên rặn sau khi hít vào thật sâu, lúc đó cơ hoành hạ xuống, các cơ quan trong khoang bụng đè vào trực tràng, tạo điều kiện đẩy phân ra ngoài. Cần dạy cho trẻ biết cách đại tiện theo kiểu đó ngay từ nhỏ.

Việc vận dụng 4 yếu tố trên làm cho quá trình mót ỉa trở nên tự nhiên, dễ điều khiển và mang tính ý chí.

1) Mười bốn lời khuyên củng cố sức khỏe

1. Đừng bao giờ ngại tốn 15 phút tập thể dục bụng. Luyện tập bụng thường xuyên hàng ngày sẽ bảo đảm cho bạn mạnh khỏe sống lâu. Cách đó sẽ giúp bạn khỏi cần dùng thuốc khi mệt mỏi ốm đau. Chỉ có sức khỏe tốt mới đem lại hạnh phúc thật sự. Không khỏe mạnh thì sẽ không có may mắn, yên ổn và hạnh phúc.

2. Khi tập luyện đừng nhầm lẫn ! Hãy bình tĩnh và yêu đời. Trong lúc tập hãy mím môi lại. Điều đó bảo đảm cho bạn khỏe, đẹp và sống lâu.

3. Không tập luyện thì không ăn ! Điều này phải trở thành một phương châm.

4. Hãy ăn điều độ. Hãy luyện thói quen kịp thời đáp lại tiếng gọi của Tự nhiên. Nếu không muốn ăn thì đừng ăn.

5. Chỉ cần hơi mót ỉa cũng chớ nên nhịn.

6. Mọi thứ kích thích như trà, cà phê, thuốc lá, thuốc xổ đều nguy hiểm.

7. Đừng ăn ban đêm và đừng ngủ ban ngày. Điều đó tạo nên sự táo bón.

8. Nếu bạn do dự, ăn hay không ăn, thì đừng ăn ! Nếu bạn do dự, có đi toilet hay không, thì hãy vào toilet ! Đó là chiếc chìa khóa vàng mở lối đi vào sức khỏe, hạnh phúc và sống lâu !

9. Hãy ăn thật chậm và đừng uống nước trong lúc ăn. Cái khát chỉ được giải sau bữa ăn 1 giờ.

10. Hãy nhai mỗi miếng thức ăn 32 lần để bảo đảm cho răng khỏe mạnh, đại tiện đều đặn; để khỏi bị táo bón và các hậu quả của nó.

11. Đừng động tới các món thức ăn chiên rán, rán đi rán lại, cứng, quá nóng quá lạnh.

12. Bạn hãy chỉ ăn khi nào vui vẻ, được giải thoát khỏi các ý nghĩ nặng nề. Đừng bao giờ ăn uống trong lúc giận dữ và ở chốn nhơ bẩn.

13. Sau khi ăn nên lập tức đi đi lại lại, đồng thời dùng tay xoa bụng, trợ giúp tiêu hóa và nhu động ruột.

14. Hãy đặc biệt quan tâm đến sức khỏe tinh thần và sự yên ổn, bởi vì điều đó quan trọng hơn hẳn việc ăn uống trong việc bảo đảm sức khỏe, năng lượng, hạnh phúc và sống lâu.

Những ai thực hiện đúng các bài tập và lời khuyên của chúng tôi, sẽ không bao giờ bị rối loạn tiêu hóa hoặc đau dạ dày. Sau 4 ~ 6 tháng thực hành các bài tập đó, mọi căn bệnh của các cơ quan tiêu hóa đều được chữa khỏi.

a. Về cái hại của thuốc xổ

Thuốc xổ tác động tới thành ruột giống như cú roi đập, thoạt tiên tạo nên sự hăng hái quá mức, sau đó là sự trầm uất (đó là qui luật sinh lý học). Hơn nữa, thuốc xổ chẳng những không chữa khỏi bệnh, mà nó chỉ tổ làm cho bệnh nặng thêm, khó chữa hơn. Tác dụng của thuốc xổ rốt cục làm hỏng các màng lọc và màng nhầy của ruột.

b. Xử lý các pô-líp

Khi khám ruột già, nếu phát hiện trong ruột già của bạn có các pô-líp, hoặc bỗng nhiên bạn thấy xuất hiện ở cổ các mụn cóc lõng thõng nơi cổ, dưới nách – điều đó cũng chứng tỏ đang hình thành các pô-líp. Người ta biết rằng các pô-líp là các u lành tính, song lâu dần sẽ có thể biến thành u ác tính. Các thầy thuốc thường khuyên nên phẫu thuật cắt bỏ các pô-líp. Song có thể thử áp dụng phương pháp của giáo sư A. M. Aminev, một phương pháp mà tôi cho rằng đã vay mượn của y học dân gian.

Ở câu lạc bộ "Tỉnh táo" của chúng tôi có mấy trường hợp áp dụng thành công phương pháp này. Phương pháp này sử dụng cây bạch khuất thái (*Chelidonium majus*).

Trước hết hãy nói đôi chút về cây bạch khuất thái. (Tư liệu về cây bạch khuất thái, tôi lấy từ sách *Cây thuốc chữa bệnh* của giáo sư N. P. Maksiutina). Người ta sử dụng phần mọc trên mặt đất (không dùng rễ) của cây này. Cây này có tác dụng mạnh nhất vào thời kỳ ra hoa.

c. Tác dụng sinh học và ứng dụng

Người ta vắt lấy nước hoặc sắc cây bạch khuất thái lấy nước mà uống, coi như thuốc chữa bệnh u nhú thanh quản. Các thực nghiệm cho thấy thuốc đó kìm hãm sự phát triển của các khối u ác tính, có tác dụng kiềm chế vi trùng bệnh lao.

Trong y học dân gian, người ta sử dụng nước vắt, nước sắc, dưỡng trấp cây bạch khuất thái làm thuốc giảm đau, chống co giật cho bệnh nhân bị bệnh gan và

túi mật (sỏi mật, bệnh vàng da), viêm dạ dày và ruột, ỉa chảy, rối loạn tiêu hóa. Tốt nhất nên sử dụng cây bạch khuất thái ở dạng tươi, mới hái.

Trong y học dân gian Bungari, dưỡng trấp cây bạch khuất thái được dùng để trừ mụn cơm.

Tôi đã sử dụng cây bạch khuất thái chữa bệnh như sau:

Có một bà đứng tuổi, cân nặng 118 kg, tới gặp tôi đề nghị giúp bà xử lý cái mụn cơm to tướng mọc cạnh lỗ tai. Tôi hỏi chuyện và được biết trong cơ thể của bà còn rất nhiều mụn cơm như thế nữa. Tôi liền khuyên bà thực hiện một đợt thụt tháo bằng nước vắt từ cây bạch khuất thái. Lấy cây bạch khuất thái, vò nhàu, vắt lấy nước, một, hai, vài muỗng.

Lần đầu tiên, bà pha vào 2 lít nước đã đun sôi để ấm chỉ có 1 muỗng cà phê nước vắt cây bạch khuất thái. Đợt đầu bà thụt 15 ngày liền. Sau đó nghỉ 15 ngày.

Đợt hai, cũng 2 lít nước, nhưng pha 1 muỗng canh nước vắt cây bạch khuất thái.

Trong thời gian thụt đợt hai, bà ta tới gặp tôi, kể rằng có lần bà đại tiện ra một cục thịt trông như phao câu gà mái (pô-lip).

Đợt 3, cũng 2 lít nước nhưng pha 2 muỗng canh nước vắt cây bạch khuất thái, bà đến gặp và kể với tôi rằng mụn cơm cạnh lỗ tai đã rụng.

Trong một thời gian ngắn (chừng 6 tháng), hình thể của bà ta đã biến đổi theo chiều hướng tốt lạ lùng tới mức nhiều người bắt chước dùng nước vắt cây bạch khuất thái. Hiện thời bà ta chỉ còn nặng 87 kg,

mặt mũi tươi tắn và, như bà nói, bà đang "bay lượn như một nữ diễn viên balê".

Như vậy, phương pháp như sau :

Đợt 1 : Thụt 10 ~ 20 ngày, sử dụng 1 muỗng cà phê nước vắt cây bạch khuất thái. Nghỉ 15 ~ 20 ngày.

Đợt 2 : Cũng thụt 10 ~ 20 ngày, nhưng sử dụng 1 muỗng canh nước vắt cây bạch khuất thái. Cũng nghỉ 15 ~ 20 ngày.

Đợt 3 : Cũng thụt 10 ~ 20 ngày, liều lượng nước vắt cây bạch khuất thái tăng lên tùy tình trạng sức khỏe (có thể thêm 1 muỗng cà phê hoặc 1 muỗng canh nước vắt).

Số đợt cũng tùy theo tình hình sức khỏe, nhưng không nên quá 4 đợt. Sau đó nghỉ 1 tháng, rồi lặp lại. nếu năm sau lặp lại với liều lượng nước vắt cây bạch khuất thái nhiều hơn một chút thì càng tốt. (Nhiều người sau đợt thụt sử dụng nước vắt cây bạch khuất thái thường xuất hiện táo bón. Điều này là tự nhiên, bởi vì cây bạch khuất thái có tác dụng "làm khô", "bứt đi". Để loại bỏ tình trạng táo bón và bình thường hóa màng nhầy của ruột già, tôi khuyên ngay sau đợt thụt có sử dụng nước vắt cây bạch khuất thái, hãy thực hiện vài lần thụt nhỏ có sử dụng sữa ấm và chút bơ (300 gr sữa, 30 gr bơ). Thụt nhỏ như vậy ngày 1 lần, bằng bơm thụt thông thường. Sau khi bơm sữa vào, nằm ngửa, mông đặt cao, nằm chừng 30 ~ 45 phút, rồi đi toilet. Trong thời gian đó, màng nhầy của ruột già sẽ được bình thường hóa, hết táo bón).

Sự biến mất các mụn cơm ở cổ, ở nách v.v.. chứng tỏ các pô-lip trong ruột già cũng biến mất.

Phần trước miêu tả các đợt thụt bằng nước tiểu cô đặc đã nói về hiệu quả kỳ diệu trong việc xử lý các pô-lip. Bởi vậy, tôi khuyên hãy để dành phương pháp thụt có sử dụng nước vắt cây bạch khuất thái đấy đã. Nước vắt cây bạch khuất thái rất thích hợp cho những người quá mập.

2) Phục hồi hệ vi sinh vật trong ruột già

Cần nói ngay rằng hệ vi sinh vật cần thiết trong ruột già sẽ không bao giờ nuôi dưỡng được, nếu con người thường xuyên sử dụng các thực phẩm chứa men ưa nóng. Các thứ men đó sẽ như những kẻ xâm lược, làm hỏng hệ vi sinh vật cần thiết. Ở đây không thể có sự nhượng bộ nào hết, phải hoàn toàn từ bỏ loại bánh mì và những thực phẩm chứa các men đó. Bạn hãy thay thế loại bánh mì đó bằng cháo, hoặc bạn hãy tự nướng lấy bánh mì theo kiểu Arakelian và Karavaev, không dùng men (bột nở).

Việc làm sạch và bình thường hóa độ pH của môi trường trong ruột già sẽ giúp phục hồi hệ vi sinh vật. Bằng cách đó chúng ta sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc phát triển hệ vi sinh vật cần thiết.

Bạn hãy thay đổi việc ăn uống, hãy chú trọng sử dụng các thứ nước ép rau quả tươi, xalát, các thứ hạt đỗ đã nảy mầm. Việc đưa vào thức ăn các hạt và rau dại nhưng ăn được sẽ làm nguyên liệu khởi đầu cho sự phát triển hệ vi sinh vật cần thiết, tiêu chuẩn. Bởi sau khi thức ăn đi vào cơ thể, chỉ vài chục phút sau sẽ kích thích và nhân rộng những vi sinh vật đang ở trong khoảng trống dạ dày-ruột .

Các nhà khoa học từ lâu đã xác định rằng hệ vi sinh vật của ruột già thay đổi tùy theo sự ăn uống; một loại vi khuẩn này có thể loại trừ một loại vi khuẩn khác. Như thế là tùy việc chúng ta ăn vào thứ gì mà chúng ta sẽ nuôi dưỡng trong bụng mình các loại vi khuẩn khác nhau. Nhưng hệ vi khuẩn ruột là một hình thái tiến hóa đã cố định bao gồm vô số cơ thể đa bào. Hệ vi khuẩn ruột ở con người rất đặc biệt, nó chỉ phát triển đúng dựa trên thực phẩm tươi sống cộng với một chút thức ăn được nấu chín đúng cách. Hệ vi thực vật cần thiết đó sẽ cho phép ta tiêu hóa 50% sợi thực vật, khai thác thêm chất dinh dưỡng từ đó; hơn nữa sợi sinh vật sẽ bảo đảm tính kháng độc trong ruột già.

Thức ăn nấu chín, tinh chế, kết hợp không đúng, giàu chất đạm và chất đường, sẽ nuôi dưỡng hệ vi thực vật gây bệnh, ảnh hưởng xấu đến việc hấp thụ canxi (một nguyên nhân gây hư răng hàng loạt) và không để cho ruột già thực hiện chức năng bình thường (là nguyên nhân gây ra bệnh rối loạn tiêu hóa và viêm đại tràng phổ biến trong dân cư).

Ngoài ra, trái cây, rau quả là nguồn cơ bản các axít hữu cơ duy trì độ pH cần thiết (ít chua) trong toàn bộ hệ tiêu hóa. Thực phẩm nấu chín, chất đạm và chất đường thì ngược lại, làm tăng độ pH sang phía kiềm, thuận lợi cho sự lên men và thối rữa.

Nhịn đói, tiếp đến chế độ ăn uống đúng sẽ giúp cho việc phục hồi hệ vi sinh vật cần thiết. Đó là con đường ngắn nhất đưa hệ vi khuẩn từ tình trạng bệnh lý trở lại tình trạng bình thường.

Việc làm sạch hệ tiêu hóa (Shankh Pracshalana) cũng góp phần làm thay đổi hẳn hệ vi sinh vật, nếu sau đó ăn uống đúng cách.

Nếu thực hiện đúng chế độ ăn uống cần thiết, thì sự thay đổi hệ vi khuẩn sẽ diễn ra rất nhanh chóng, chỉ trong vòng chưa đầy 2 tháng. Nếu không tuân thủ nghiêm chỉnh, thì có thể sẽ không bao giờ thay đổi được, nhất là nếu không tiến hành thụt theo kiểu Woker.

3) Triệu chứng bệnh lý, việc điều chỉnh và các dấu hiệu ruột già hoạt động bình thường

Theo số liệu của nhiều nhà trực tràng học, trong đó có giáo sư A. M. Aminev, người đứng đầu trường phái trực tràng học Liên Xô trước đây, thì trước 3 tuổi đã xuất hiện các loại bệnh rất khác nhau về đường dạ dày-ruột.

Phần này sẽ giúp bạn biết ruột già của bạn có ổn hay không, bằng cách chỉ ra những dấu hiệu bệnh lý bên ngoài (đôi khi không có liên quan trực tiếp). Điều đó sẽ giúp bạn định hướng và lựa chọn phương tiện rèn luyện bản thân một cách có chủ đích.

a. Các triệu chứng bệnh lý

1. *Táo bón* : Lưỡi bị trắng ra, hơi thở có mùi hôi, nhức đầu đột ngột, uể oải, ngái ngủ, nặng nặng ở bụng dưới, trướng bụng, đau và sôi bụng, ăn kém ngon, đi ngoài ít phân, vết ban trên da, cơ thể tỏa mùi hôi, dễ bực bội phát bẳn, ý nghĩ không vui.

2. *Viêm loét kết tràng không đặc thù* : (viêm màng nhầy ruột già, hình thành ổ loét), xuất hiện ở lứa tuổi từ 10 đến 30. Các triệu chứng bên ngoài thường gặp ở 60 ~ 75% bệnh nhân : da bị biến đổi bệnh lý, viêm loét miệng, viêm kết mạc mắt, viêm khớp, các bệnh về gan.

3. Các pô-lip "thông báo" về sự hiện diện của chúng bằng các mụn cơm, nốt ruồi treo lủng lẳng ở cổ, ở nách.

4. Màng đen ở răng chứng tỏ có sự thoái hóa màng nhầy của ruột già, màng nhầy bị phủ một lớp mốc mỏng màu đen, và tình trạng thiếu vitamin A.

5. Các rối loạn chức năng của ruột già dẫn tới hàng loạt bệnh về da và màng nhầy như : viêm xoang, viêm mũi, viêm kết tràng, viêm lợi, viêm lưỡi, hen phế quản, đau nhức răng, môi rộp nước...

Nếu các triệu chứng trên bắt đầu xuất hiện khá thường xuyên ở bạn hoặc đang hiện diện, thì bạn hãy thực hiện chương trình làm sạch ruột già.

b. Điều chỉnh chức năng

Bây giờ tôi sẽ kể với bạn cách định hướng qua khối phân, những loại thực phẩm nào thích hợp hay không.

Bạn hãy nhớ cho : tất cả các loại thịt, cá, trứng, sữa, phô-mai, súp, nước hầm, các món chè, cacao, cà phê, trà đặc, bánh mì trắng, bánh ngọt, đường trắng, mì sợi; các thứ trái cây như trái việt quất, quả mâm xôi, lê, mộc qua đều dễ gây u phân, tạo "cứt dê".

Những thứ đó dễ tạo thành cục cứng trong ruột già khi mất nước; cục cứng ấy nếu không bị mắc trong nếp gấp của ruột già, thì cũng rất có thể làm rách hậu môn trên đường thải ra. Tạo thành các "cục nút" phân, chúng gây khó khăn lớn cho việc đại tiện, buộc người ta phải rặn mạnh, dẫn tới tổn thương hậu môn. Hậu quả là thoạt tiên bạn sẽ thấy phân đặc cứng như các cục "cứt dê", sau đó mới loãng dần. Để tránh chuyện đó, bạn hãy cố gắng sử dụng ít các loại thực phẩm nói trên; hoặc ăn kết hợp với thức ăn giàu chất xơ. Chất xơ sẽ giữ nước, cản trở việc làm mất nước khối phân, không thay đổi áp suất thẩm thấu trong hệ tiêu hóa và hình thành khối phân với độ đặc cần thiết. Như vậy là một khi xuất hiện "cứt dê", bạn phải nghĩ ngay rằng mình mới ăn thứ thực phẩm nào trong các loại kể trên để tạm ngừng sử dụng một thời gian, đồng thời bạn hãy ăn nhiều rau và thực phẩm giàu chất xơ. Điều đó sẽ cho phép điều chỉnh đại tiện và giúp ruột già thực hiện tốt chức năng của nó.

c. Các dấu hiệu hoạt động bình thường

Bạn hãy theo dõi việc đại tiện và phân của mình. Đại tiện phải thường xuyên, về độ đặc, thì phân phải có dạng như kem nhão, như khúc giồi, không có mùi, không bám cáu vào thành bặn cầu khi xả nước. Đại tiện phải dễ dàng, nhanh chóng.

Sau mỗi lần đại tiện, nên rửa hậu môn bằng vòi nước lạnh, chứ không nên dùng giấy chùi đít. Vòi nước đừng cho xối mạnh, rửa sạch rồi thì dùng khăn mềm thấm khô hậu môn.

Đó là những điều cơ bản cần biết về ruột già để làm cho nó sạch và khỏe.

Tôi khuyên bạn hãy bắt đầu từ việc thụt bằng nước tiểu. Những điều còn lại bạn hãy lựa chọn tùy theo thể trạng và đặc điểm bệnh tật. Bạn hãy ăn uống cho đúng (sẽ nói cụ thể ở phần sau). Nếu bạn không chịu thay đổi tận gốc chế độ ăn uống của mình, thì bạn sẽ lại làm cho ruột già bị nghẽn, bị nhiễm độc, và mọi công sức của chúng ta trở nên vô ích.

Khi ruột già đã sạch, cần chuyển sang làm sạch gan. Tôi cho rằng việc làm sạch 2 cơ quan đó là chủ yếu và bắt buộc. Sau khi làm sạch hai cơ quan đó rồi, thì mọi chuyện sẽ trở nên tốt đẹp nếu có chế độ ăn uống hợp lý.

GAN

Chỉ người nào nhẫn nại mới hoàn tất công việc, kẻ nôn nóng sẽ vấp ngã.

Saadi

Sau khi làm sạch ruột già theo kiểu Woker, cần bắt tay vào việc làm sạch gan.

Toàn bộ máu tĩnh mạch đi từ ruột, trừ phần dưới của trực tràng, đều đi qua gan. Trong suốt cuộc đời chúng ta, gan đã khử độc và giữ lại ở đó những thứ mà khi bạn nhìn thấy chúng được tống ra khỏi cơ thể nhờ một cuộc làm vệ sinh đặc biệt, thì bạn sẽ không tin vào mắt mình nữa.

Phần này sẽ tìm hiểu xem các thầy thuốc thời cổ và thời nay khuyên ta làm sạch gan như thế nào và sẽ dùng quan điểm khoa học soi sáng thực chất của các phương pháp ấy.

GIẢI PHẪU GAN

Gan người hình thành ở tuần thứ ba của bào thai, phát triển dần từ phần ruột giữa. Gan là tuyến lớn nhất trong cơ thể người, có khối lượng từ 1,5 đến 2 kg. Gan mềm, có dạng hình nón không đều, có hai bề mặt : bề mặt phía trên lồi lên, hướng về phía cơ hoành, tiếp cận với bề mặt dưới; bề mặt dưới thì hướng xuống dưới, hướng về phía sau và tiếp cận với nhiều cơ quan trong ổ bụng. Hầu như từ mọi phía gan đều được phủ một lớp màng, trừ phần bề mặt trên cùng phía sau, sát với mặt dưới của cơ hoành.

Gan là cơ quan bất động. Đã chứng minh có sự tham gia của các dây thần kinh cơ hoành vào sự phân bố thần kinh ở gan. Áp suất nén trong vùng bụng giúp cho gan ở nguyên tại vị trí của nó.

TUẦN HOÀN MÁU VÀ SỰ TẠO BẠCH HUYẾT TRONG GAN

Hệ thống tĩnh mạch trong gan rất phát triển về chiều dài cũng như dung lượng. Nó chia ra tĩnh mạch cửa và hệ thống tĩnh mạch gan. Cái độc đáo của tĩnh mạch cửa là ở chỗ nó bắt đầu và kết thúc bằng các mao mạch. Nếu động mạch gan đem máu giàu oxy đến nuôi mô gan, thì tĩnh mạch cửa thu lượm máu từ toàn bộ kênh dạ dày-ruột, lá lách và là mạch chính quyết định chức năng của gan. Nó có một trong các phần nối thông cơ bản (các ống dẫn đi vòng, ẩn bên dưới) với tĩnh mạch trực tràng. Nhờ các liên kết tĩnh mạch mà gan giữ vai trò quan trọng trong hoạt động của thận, lá lách, dạ dày, tim và các cơ quan khác.

Theo tư liệu, cứ mỗi phút có trung bình 1500 millilít (ml) máu chảy qua gan, trong số đó 1200 ml (80%) đi qua tĩnh mạch cửa, 300 ml còn lại (20%) đi qua động mạch gan. Máu đi vào tĩnh mạch cửa từ các phần khác nhau trong khoang bụng sẽ không hòa vào nhau hoàn toàn, mà chỉ một phần, chảy như một dòng riêng. Giống như một dòng sông đổ vào dòng sông khác, một thời gian vẫn chảy dòng riêng, trước khi hòa lẫn vào nhau. Máu từ các phần khác nhau ở bụng đi vào các phần khác nhau của gan. Ví dụ máu từ lá lách đi vào phần bên trái gan nhiều hơn, còn máu từ ruột già thì đi vào phần bên phải của gan.

Đặc điểm khác của tuần hoàn máu trong gan là ở gan máu chảy chậm hơn so với ở các cơ quan khác. Còn áp suất trong tĩnh mạch cửa thì mạnh hơn hẳn so với tĩnh mạch các vùng khác – từ 7 đến 14 mm/Hg. Ngoài ra, cần chú ý rằng dòng máu chảy trong gan thay đổi tùy theo sự vận động của lồng ngực và của cơ hoành.

Sự tạo bạch huyết ở gan diễn ra rất mạnh, bởi vì từ 1/3 đến ½ toàn bộ thể bạch huyết bắt nguồn từ gan.

CHỨC NĂNG CỦA GAN

Gan vừa là cơ quan tiêu hóa, vừa là cơ quan tuần hoàn và trao đổi chất. Sự trao đổi chất bột, chất đạm, chất mỡ, chất khoáng, nước, sắc tố, vitamin, hoócmôn trong cơ thể gắn liền với chức năng của gan. Gan thực hiện những chức năng gây men và bài tiết mang tính chất bảo vệ, khử độc đặc biệt để duy trì môi trường bên trong bình thường cho cơ thể. Ví dụ, khi có các chất độc, như indola, scatol, tiramin ngấm từ ruột già

tới, axít sunfuric và axít glucorunoic sẽ liên kết với chúng, tạo thành các axít ête-sunfuric. Các liên kết ấy sau đó sẽ được thải ra theo các kênh làm sạch.

Xin trích dẫn một đoạn trong bài "Các bệnh về gan và mật" của E. P. Shuvalova đăng trong tập sách mỏng *Khoa sức khỏe* số 4, năm 1986 :

"Khi có các chất khác lạ đi vào máu, gan sẽ chộp lấy hết thảy bọn chúng. Chỉ khi lượng chất khác lạ quá lớn, các chất ấy mới xuất hiện ở các cơ quan khác.

Đồng thời gan tham gia sự trao đổi chất trung gian độc lập với sự tiêu hóa. Gan tham gia quá trình tiêu máu (phân hủy những hồng cầu đã chết) diễn ra trong lá lách, trong dòng máu; quá trình ấy chấm dứt ở gan bằng việc tạo ra mật.

Cần nhắc đến chức năng tạo urê của gan. Việc tạo urê chỉ xảy ra ở gan, và chất urê với tư cách sản phẩm cuối cùng của sự trao đổi chất đạm sẽ được thận thải ra. Điều đó chứng tỏ mối liên hệ mật thiết về chức năng của gan và chức năng của thận".

1) Tạo mật

Tạo mật là một chức năng đặc biệt của gan, nhưng nó đã được chuẩn bị bởi hoạt động của hàng loạt cơ quan và mô. Trong một ngày đêm, con người tạo ra 800 ~ 1000 ml mật.

Đường dẫn mật rộng 4 mm và dài 2 ~ 6 cm, mật đi theo đường dẫn đến ống mật. Ống mật rộng trung bình 3 mm, dài từ 3 cm đến 7 cm. Ống mật chủ rộng 6 mm, dài 7 ~ 8 cm. Khi bị nghẽn, chiều rộng của ống

mật chủ có thể phình ra tới 15 ~ 20 mm, mà không bị coi là tình trạng bệnh lý !

a. Mật có thể chảy dễ dàng trong các đường dẫn mật về phía này phía nọ.

Một phần mật được tích ở túi mật. Túi mật dài 12 ~ 18 cm và chứa được 60 ml mật. Song nó có thể dễ dàng phình rộng và chứa được 200 ml mật mà không sao cả. Nó có các sợi cơ, có thể co lại, đẩy mật tới hành tá tràng với áp suất 200 ~ 300 mm cột nước !

Túi mật có khả năng tập trung mật gấp 10 ~ 20 lần ! Thần kinh vận động của túi mật thuộc loại lang thang và được điều khiển bởi dây thần kinh cơ hoành bên phải.

Năng lượng cần thiết để tiết ra mật lấy từ sự hô hấp mô của gan. Mật là bí mật của các tế bào gan. Mật có vị đắng, hơi ngọt; có mùi thơm độc đáo; phản ứng của mật mang tính kiềm yếu. Mật tham gia vào việc tiêu hóa ở ruột : góp phần trung hòa hóa khối thức ăn chua đi từ dạ dày xuống hành tá tràng, nhũ tương hóa chất béo và góp phần hấp thụ mỡ, kích thích nhu động ruột. Nó được đưa ra khỏi máu cùng với các chất ngoại sinh và nội sinh mà khi tích tụ ở trong máu chúng sẽ có ảnh hưởng xấu đến hoạt động của cơ thể.

***b. Thành phần của mật trong túi mật như* sau :**

Nước – gần 80%.

Axít mật - 7%.

Chất musin (chất nhầy) và sắc tố – 4,1%.

Chất khoáng – 0,8%.

Chất béo – 3,1%.

Colesterin – 0,6% và một số chất khác.

Việc tạo mật diễn ra không ngừng; nó giảm đi khi đói, khi nhiệt độ lên cao; tăng lên khi nhiệt độ bên ngoài xuống thấp, khi tăng cường tuần hoàn chính và khi cần tiêu hóa chất đạm, đặc biệt là chất béo trong thức ăn mới đưa vào.

BỆNH LÝ CỦA GAN

I. SỰ HÌNH THÀNH SỎI MẬT VÀ BỆNH VIÊM ỐNG MẬT

Ta hãy xem xét lần lượt các thành phần của mật. Sau nước, các axít mật chiếm địa vị thứ hai – 7%. Chúng được tạo nên trong gan từ colesterin. Thuộc tính chủ yếu của các axít mật là hạ thấp hẳn trương lực bề mặt của chất lỏng. Việc giảm hàm lượng axít mật (do các tế bào gan bị tổn thương, giảm khả năng tổng hợp các axít mật, hoặc do mật ứ đọng trong túi mật) là một trong những nguyên nhân chính tách colesterin và muối canxi ra khỏi dung dịch và tạo thành sỏi mật.

Colesterin là chất cần thiết cho cơ thể, đi vào thành phần tế bào. Nhưng khi số lượng colesterin quá nhiều thì sẽ có hại cho cơ thể.

Bây giờ chúng ta biết rằng việc ứ đọng mật hoặc giảm hàm lượng các axít mật trong mật sẽ làm cho

trương lực bề mặt của mật tăng lên. Điều đó tạo điều kiện hình thành các dung dịch keo colesterin, các axít béo, các muối phốt phát và các-bô-nát canxi cũng như các hạt canxi màu vàng khó tan. Nếu hàm lượng các axít mật giảm xuống dưới mức tiêu chuẩn, thì từ dung dịch sẽ tách ra trước hết là colesterin và chất béo.

Nhũ tương colesterin xuất hiện, sau đó cứng dần, và colesterin hóa thành tinh thể trong đó. Nếu bên trong ống mật bị viêm, thì trên cơ sở đó sẽ bắt đầu phát triển các thứ sỏi khác. Theo số liệu của Ashof, sỏi colesterin phát triển trong nhiều tháng, thậm chí trong một vài năm. Khi ống mật và túi mật bị viêm, thì tốc độ hình thành sỏi sẽ nhanh hẳn lên.

Viêm túi mật và viêm ống mật trong đa số trường hợp sẽ tiến triển, khi trong đó có sỏi và các vi thể lọt vào túi mật chủ yếu từ đường ruột.

Căn cứ tài liệu mổ xác, B. Ridell khẳng định rằng cứ 10 người có 1 người bị sỏi mật. Sự hình thành sỏi mật cơ bản tùy thuộc vào chế độ ăn uống và bắt đầu từ 16 ~ 20 tuổi; còn ở lứa tuổi bảy mươi thì cứ ba người có một người bị sỏi mật.

Theo tài liệu của I. P. Pavlov, Briuno, N. N. Kladinski, thành phần của mật cũng như việc đưa nó từ ruột ra phụ thuộc trực tiếp vào tính chất của thức ăn. Ví dụ khi ăn thức ăn giàu chất béo và chất đạm, mật tiết ra sẽ đậm đặc hơn, có nhiều colesterin và sắc tố bilirubin màu vàng.

Phụ nữ mắc bệnh túi mật nhiều gấp 6 lần nam giới ! Việc mang thai tạo điều kiện dễ dàng cho việc

hình thành sỏi mật, bởi vì mật bị ứ đọng trong túi mật (tử cung lấn chỗ các cơ quan trong khoang bụng, làm tăng áp suất vùng bụng, làm thay đổi vị trí của túi mật và ống mật). Do hàm lượng colesterin trong máu tăng lên vào mấy tháng cuối thời kỳ mang thai và thời gian đầu sau khi sinh, mà chức năng của gan phần nào bị rối loạn. Đặc điểm của việc hô hấp ở nữ giới và nam giới cũng lý giải vì sao nữ bị bệnh sỏi mật nhiều hơn nam: nữ thường thở bằng ngực, không thở sâu bằng bụng như nam giới; sự lên xuống của cơ hoành góp phần đẩy mật chảy trong ống mật.

Chứng loạn vận động của các đường dẫn mật dẫn tới việc làm cạn mật trong túi mật. Cơ sở của chứng loạn vận động ấy là sự thay đổi hoạt động của hệ thần kinh trung ương. Sự co lại nhịp nhàng của cơ túi mật với cơ thắt Oddi và việc mật chảy vào ống mật chủ và hành tá tràng khi đó sẽ bị rối loạn. Ngoài ra, có thể là sự yếu cơ của các đường dẫn mật. Sự yếu cơ này có thể là do đặc điểm cơ địa, do lối sống (ngồi làm việc), nhưng chủ yếu là do thiếu thức ăn tự nhiên (là thứ thức ăn giàu chất khoáng, vitamin và các chất chất dinh dưỡng khác).

Khi thực hiện việc làm sạch các đường dẫn mật, từ trong cơ thể bạn sẽ đi ra những thứ sỏi khác nhau. Bạn hẳn muốn biết các thứ sỏi ấy như thế nào, đi từ đâu ra, được tạo thành từ cái gì và tại sao lại được tạo thành.

Sỏi mật trong túi mật có hình tròn; sỏi mật trong ống mật có thể có dạng nhánh và dập đúng khuôn như ống mật. Trong gan, trong các ống mật và trong túi

mật thường gặp các sỏi mật cứng, tua tủa, có dạng nhánh, màu đen. Việc làm sạch sẽ "băm nhỏ" chúng, và chúng sẽ đi ra dưới dạng các hạt hướng dương hoặc giống các hạt cát, đen như bụi than với đường kính 6 mm. Về thành phần, sỏi mật chia ra các loại : sỏi colesterin, sỏi colesterin-sắc tố, sỏi sắc tố-vôi, sỏi vôi.

Sỏi colesterin có độ lớn từ bằng hạt đậu đến bằng trái mận, hình tròn, bề mặt phẳng, màu trắng hoặc vàng nhạt, thường gặp trong túi mật. Chúng mềm, nhẹ, trôi trong nước. Nguyên nhân tạo thành – mật có quá nhiều colesterin, hoặc giảm số lượng axít mật, hoặc mật bị ứ đọng.

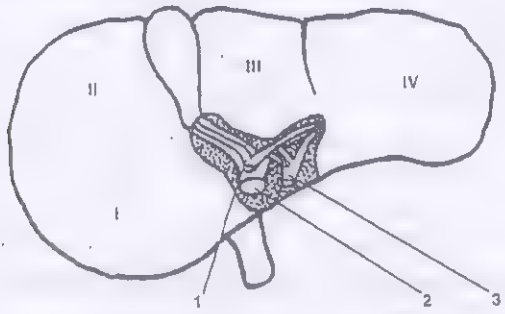
Sỏi colesterin-sắc tố là loại sỏi mật phổ biến nhất, xuất hiện rất nhiều và có hình dạng nhiều cạnh không đều, độ lớn thì từ bằng đầu kim băng tới hạt đậu to; màu trăng trắng hoặc nâu nâu và xanh sẫm. Nguyên nhân tạo thành : thường là do nhiễm trùng và viêm túi mật cùng ống mật. Cũng có thể không phải do viêm nhiễm, mà là do sử dụng các thực phẩm không đúng, khẩu phần ăn thiếu rau tươi.

Sỏi sắc tố-vôi có màu xanh đen, mỏng mảnh, nhiều hình dạng. Thoạt đầu chúng hình thành trong các đường dẫn mật ở gan, không có chất colesterin, mà là hỗn hợp chất đồng và canxi. Các viên sỏi này có đường kính từ 7 đến 60 micron, gồm gốc protein, các men mật và vôi. Nguyên nhân tạo thành : có các hạt khác lạ từ ruột đi vào máu, rồi trong máu chúng liên kết với các protein, các men mật và lặng lẽ đi qua ống mật.

Hiếm gặp nhất (thật là may !) là các sỏi vôi thuần túy. Chúng màu trắng, cứng và phát triển trên cơ sở

bị viêm. Canxi (vôi) bắt nguồn từ thức ăn nấu chín.

Ở gan, các ống mật đầu ra liên thùy đi bên cạnh các mạch máu liên thùy, và khi nối với nhau, chúng thoạt tiên tạo nên ống thùy phải và ống thùy trái, sau đó tạo nên ống chung của gan. (Xem hình 4)



Hình 4. Gan

1- ống mật chung; 2- tĩnh mạch cửa; 3- động mạch gan; I, II, III, IV – các thùy gan

Hệ thống đường dẫn mật bên trong gan của thùy trái và thùy phải của gan được phân định rất rạch ròi. Ống mật thùy bên phải tiếp nhận mật từ ống phía trước và ống phía sau. Phạm vi lãnh thổ mà mỗi ống mật ấy phục vụ gọi là thùy gan. Mỗi thùy thu lượm mật từ các ống đầu ra liên thùy trong phạm vi thùy. Giới hạn giữa các thùy thường là không hề bị vi phạm bởi đường dẫn mật, bởi các động mạch hoặc bởi các tĩnh mạch cửa.

Từ đây, một lần làm sạch sẽ "dọn dẹp" một thùy. Mà có cả thảy 4 thùy. Bởi vậy, để làm sạch gan, tốt hơn cả là nên làm sạch tối thiểu 4 lần.

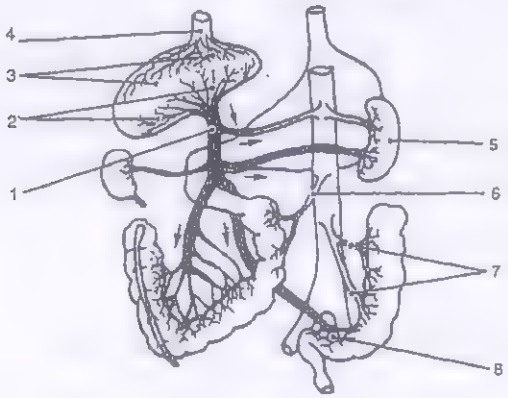
Tăng áp lực tĩnh mạch cửa và các hậu quả của nó

Lối ăn uống hiện đại làm cho máu của chúng ta chua hơn (độ pH tiêu chuẩn của máu chỉ mang tính kiềm yếu), mất đi một số lượng đáng kể các chất khoáng sống, (Thực phẩm "sống" khác thực phẩm "chết" ở chỗ có trường sinh-nguyên chất, mà trường này biến mất khi chế biến bằng nhiệt. Các nguyên tử trong chất khoáng "sống"- hữu cơ, ở cấp độ năng lượng cao hơn và có sự quay trái. Các nguyên tử trong chất khoáng "chết" không được như vậy), các vitamin và nhiều chất khác. Lối sống ít vận động và trạng thái nói trên của máu dẫn tới chỗ làm rối loạn hệ tiết mật, áp suất của mật trong ống mật thường tăng lên đến 750 ~ 800 mm cột thủy ngân (gần như áp suất khí quyển !) Nồng độ của mật có thể tăng lên gấp 20 lần và cao hơn thế. Những chất có nồng độ như vậy dễ kết tủa. Thoạt tiên là chất colesterin bắt đầu kết thành tinh thể, tiếp đến sắc tố bilirubin màu vàng với các sản phẩm oxy hóa của nó, các muối, vôi. Ba thứ ấy là thành phần chính của sỏi mật. Sỏi cứng và mềm lắng đọng trong ống gan, trong túi mật và ống mật. Gan bị các thứ sỏi cứng và mềm ấy hành hạ, các mô xung quanh bị đè nén, vì áp suất của mật trong ống mật có thể tăng cao bằng áp suất khí quyển ! Điều đó cản trở dòng máu động mạch mang ôxy theo các động mạch gan, nhất là cản trở dòng máu trong tĩnh mạch cửa mang các chất dinh dưỡng từ ruột, rốt cục làm tăng áp lực tĩnh mạch cửa.

Ta hãy xem *"Đại bách khoa toàn thư y học"* giải thích thế nào là tăng áp lực tĩnh mạch cửa.

Tăng áp lực tĩnh mạch cửa là áp suất máu tăng lên ở tĩnh mạch cửa. Nó là hậu quả (nguyên nhân thì tôi đã miêu tả phía trên,- tác giả) của việc dòng máu khó lưu thông qua gan do các trở ngại cơ học khác nhau, chẳng hạn như do sự hình thành các cục nghẽn mật trong ống mật, sự ngấm protein của gan. Các khối protein lắng đọng trong gan sẽ đè ép các tế bào nội mô, làm cho chúng teo đi, dẫn tới tổ chức lại cơ cấu của gan. (Khẩu phần ăn giàu protein có thể dẫn tới hậu quả thế đó, nhất là khi bạn ít vận động thể lực).

Một phần máu không đi qua gan theo tĩnh mạch cửa sẽ phải đi vòng (gọi là tuần hoàn bàng hệ hoặc tuần hoàn phụ cận) theo các tĩnh mạch nối trên, tĩnh mạch nối dưới, tĩnh mạch trực tràng và các tĩnh mạch khác (xem hình 5)



Hình 5. *Sơ đồ giải thích bệnh lý tăng áp lực tĩnh mạch cửa*

1- tĩnh mạch cửa; 2- nhánh tĩnh mạch cửa ở gan; 3- các tĩnh mạch gan; 4- tĩnh mạch rỗng; 5- lá lách; 6- tĩnh mạch mạc treo trên; 7- tĩnh mạch mạc treo dưới; 8- nối ở vùng trực tràng.

Xuất hiện sự tăng ứ đọng ở lá lách (gây rối loạn chức năng lá lách), sự ứ đọng ở hệ tĩnh mạch tuyến tụy dẫn đến sự loạn dưỡng và rối loạn chức năng tuyến tụy (liệu đây có phải là nguyên nhân chính của bệnh đái tháo đường khó trị – những người bị đái tháo đường hãy chú ý điều này !) Sự ứ đọng ở tĩnh mạch dạ dày và ruột sẽ phá vỡ tính chế tiết và tính hấp thụ của các cơ quan ấy (liệu đây có phải là nguyên nhân tiêu hóa và hấp thụ thức ăn kém hay chăng – những người bị rối loạn chất dinh dưỡng hãy lưu ý). Điều đó cũng dẫn tới xuất huyết mạnh (nhất là từ các mạch dạ dày, ruột, thực quản, trực tràng), kinh nguyệt ra nhiều ở phụ nữ, các cục nghẽn ở chân và bệnh trĩ. Áp suất động mạch tụt (những người bị bệnh huyết áp hãy lưu ý).

Do các tế bào gan teo đi vì bị đè và vì thiếu chất dinh dưỡng tại chỗ, mà sự trao đổi chất bột, chất đạm, chất béo, chất khoáng và nước sẽ tồi hẳn đi. Ở đây khỏi cần liệt kê các căn bệnh xuất hiện vì sự rối loạn trao đổi chất đó, thì cũng đã rõ hậu quả đáng sợ một khi gan của chúng ta bị nhiễm bẩn và tắc nghẽn.

1) Chẩn đoán bệnh sỏi mật

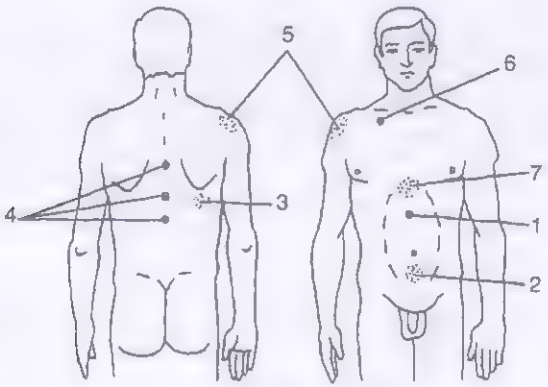
Triệu chứng điển hình nhất của bệnh sỏi mật là các cơn đau sỏi hoặc đau gan dữ dội.

Cơn đau sỏi kéo dài từ vài phút đến vài giờ. Thường thường cơn đau xuất hiện đột ngột, thi thoảng có dấu

hiệu báo trước, như ăn không ngon miệng, buồn nôn, nặng ở dưới ức, cảm giác căng căng ở vùng dưới sườn bên phải (có lẽ là do túi mật đầy mật).

Nguyên nhân gây cơn đau sỏi mật là sự mệt mỏi quá độ về thần kinh và thể lực; cảm xúc mạnh, cơ thể bị lạnh; dạ dày căng đầy thức ăn, nhất là có lẫn nhiều chất cay. Ở phụ nữ, cơn đau sỏi mật thường trùng với thời gian hành kinh hoặc xuất hiện sau khi sinh nở. Cơn đau sỏi mật thường xảy ra vào buổi tối, chừng 3 ~ 4 giờ sau bữa ăn chiều, là khi mà gan và túi mật hoạt động chức năng tối đa, tức là khi mật được rót nhiều nhất vào hành tá tràng.

Tính chất của cơn đau khá đa dạng : đau nhói, đau xé, đau dữ dội như muốn rứt ra từng phần cả vùng bụng bên phải; thoạt tiên cơn đau lan rộng, sau đó tập trung ở các điểm đánh dấu trên hình 6.



Hình 6. *Các điểm đau khi bị bệnh sỏi mật*

1- Điểm túi mật; 2- vùng tụy; 3- điểm dưới xương bả vai; 4- các đốt sống ngực VIII, IX và XI; 5- vùng vai; 6- điểm dây thần kinh cơ hoành; 7- vùng thượng vị.

Cơn đau sỏi mật thường kèm theo nôn mửa, thoạt tiên nôn ra thức ăn, sau đó nôn ra chất nhầy và mật, có khi nôn ra khá nhiều mật cùng với các hạt sỏi mật nhỏ.

Người bệnh thường than phiền về chân tay lạnh. Một số người có thể bị co giật cơ mắt cá chân và cơ các ngón tay.

2) Chẩn đoán bệnh viêm gan mạn tính

Cơ thể yếu hẳn đi, kém ăn, đôi khi đắng miệng, rát bỏng vùng thượng vị. Nhiều khi buồn nôn, táo bón, đôi khi ỉa chảy. Khi bệnh kịch phát thì ngứa da, nhiệt độ cơ thể 37,1 ~ 37,6 ^{0}.

Thường thường hệ thần kinh có rối loạn : tâm trạng ủ ê, dễ toát mồ hôi, dễ phát bẳn, giấc ngủ chập chờn. Ở 33% số bệnh nhân được khám, nhất là vào thời kỳ kịch phát, có thể thấy triệu chứng trên lòng bàn tay, đó là ở gò Kim tinh (gốc ngón cái) và gò Thủy tinh (gốc ngón út) da đỏ hồng lên; đồng thời xuất hiện triệu chứng các "vết sao".

Các "vết sao" (*) trông như các chân nhện, kích thước (đường kính) dao động từ bằng đầu kim băng đến hạt đậu; thường xuất hiện trên mặt, trên vai và lưng. Khi chức năng của gan trở lại tình trạng tốt, các "vết sao" ấy sẽ tự biến mất.

Trong bệnh viêm gan mạn tính, khớp và phổi cũng dễ bị viêm.

3) Loạn vận động đường dẫn mật

Triệu chứng chung : rối loạn thần kinh, đau ở dưới sườn bên phải. Hình thức nhược trương – đau thường xuyên ở mạng sườn bên phải, buồn nôn, ợ chua, táo bón.

Hình thức tăng huyết áp : đau từng đợt, hay buồn nôn, ỉa chảy luân phiên với táo bón.

4) Viêm túi mật và ống mật

Trước khi xuất hiện các cơn đau – có cảm giác nặng ở vùng ức sau khi ăn 1 ~ 3 giờ, kèm theo trướng bụng, ớn lạnh và mệt sau khi ăn; ỉa chảy, đặc biệt thường xảy ra sau khi ăn các món rán. Cũng có thể nhận biết tình trạng da bị nhiễm sắc vàng (ở mặt, như hai mí mắt, hai má, môi; ở khuỷu tay, ở các ngón tay). Cũng có thể thấy các ngón tay bị sưng phồng lên.

Bây giờ căn cứ các triệu chứng kể trên, bạn có thể tự đánh giá tình trạng sức khỏe của gan và túi mật của mình. Khi xuất hiện các triệu chứng ấy, bạn phải tìm cách ngăn chặn, điều chỉnh, không cho tiến triển thêm. Nếu bạn thiếu tự tin, thì hãy tới khám bệnh để bác sĩ chẩn đoán

LÀM SẠCH GAN

Nhiều người cho rằng gan của họ ổn thỏa đâu vào đấy. Đó là một sai lầm lớn. Kinh nghiệm của tôi và nhiều vị khác đã cho thấy như vậy. Sỏi mật bám vào gan rất chắc, không dễ gì tống nó ra ngoài. Tôi chẳng hạn, trước khi làm sạch gan, tôi đã nhịn đói mấy lần 7 ngày, 1 lần 10 ngày, 1 lần 18 ngày và 10 lần 3 ngày; ngoài ra trong vòng 3 năm, mỗi tuần tôi đều nhịn ăn 24 ~ 36 giờ. Còn anh bạn tôi thì thực hiện nhịn đói 3 lần 19 ngày cách nhau 2 tháng.

Vậy mà khi tôi và anh ấy bắt đầu làm sạch gan, từ gan đã tống ra ngoài nửa lít sỏi. Cùng với sỏi còn tống ra rất nhiều mật cũ, trông đen y như mồ hóng, bông và các chất bẩn khác.

Điều đó khẳng định việc làm sạch gan là cần thiết.

Hiệu quả làm sạch gan là kỳ diệu. Tôi chẳng hạn, sau khi làm 5 lần trong năm đầu tiên (tôi làm sạch gan cả thảy 8 lần), tôi cảm thấy mình khỏe mạnh thoải mái hơn bao giờ hết trong vòng 5 năm qua; cả cơ thể như được đổi mới, nhẹ nhõm vô cùng; tôi hiểu ra

thế nào là sức khỏe đích thực. Dưới đây chúng ta sẽ xem xét cụ thể việc làm sạch gan, liệu có nguy hiểm không và do đâu có được hiệu quả.

I. CƠ CHẾ SINH LÝ HỌC ĐƯỢC SỬ DỤNG TRONG VIỆC LÀM SẠCH GAN

Những người phản đối việc làm sạch gan viện cái cớ chính như sau : ống mật chỉ có đường kính 3 ~ 4 mm, còn các viên sỏi đi ra thì có đường kính từ 20 mm trở lên, lại đi ra một cách dễ dàng, thế thì không bao giờ có chuyện đó !

Khi ta bảo họ rằng chính mắt ta nhìn thấy các viên sỏi mật, thì họ bảo không, đó là các u phân đi từ ruột già ra. Họ dọa ta rằng có thể ta sẽ làm tắc ruột hoặc gặp những rắc rối khác. Tiếc rằng họ không hiểu gì về sự làm sạch gan cả.

Chúng ta hãy trở lại với cuốn sách nhỏ *Khoa sức khỏe*, số tháng 4 năm 1986, ở trang 34, viện sĩ thông tấn Viện hàn lâm Y học Liên Xô, giáo sư , chủ nhiệm bộ môn bệnh nhiễm khuẩn của Trường đại học Y Lêningrad mang tên Pavlov, Evgeni Petrov Shuvalov, có miêu tả việc tẩy rửa ống mật gọi là phương pháp "Duybash" mà các bác sĩ áp dụng rộng rãi.

1) Phương pháp "Duybash" như sau :

Buổi sáng chưa ăn gì, cho người bệnh uống 200 ~ 250 ml nước khoáng đựng trong chai đã được mở nút chai từ trước (không có ga hoặc ít ga) với nhiệt độ trong phòng. Có thể pha vào nước khoáng 5 gr magie sunfát hoặc socbiton để giải phóng túi mật mạnh hơn. 15 ~ 20 phút sau lại cho uống nước khoáng với liều lượng như lần đầu.

Sau khi uống nước khoáng, bệnh nhân nằm trên giường chừng một giờ rưỡi đến 2 giờ với túi nước nóng chườm vùng mạng sườn bên phải. Nhắc lại, có thể áp dụng phương pháp "Duybash" với việc sử dụng các tác nhân kích thích là magie sunfat, hoặc socbiton, hoặc nước sắc lợi tiểu.

Những thứ có tác dụng mạnh, bảo đảm tống mật ra ngoài, là lòng đỏ trứng, dầu thực vật, magie sunfat, muối "Barbara" và muối "Karlovari".

40 ~ 50 ml dung dịch 33% magie, hâm nóng tới 40° C, có tác dụng co hẹp túi mật (cơ thắt Liutkens) và ống mật chủ (cơ thắt Oddi). Người nào dị ứng với magie, thì cho họ uống dung dịch đậm đặc có pha đường, glucoza, socbiton, xilit hoặc dầu ôliu.

Có tác dụng mạnh nhất trong việc mở cơ thắt Oddi và làm sạch túi mật là chất béo và thức ăn đang được tiêu hóa trong ruột.

Toàn bộ thông tin kể trên mang tính khoa học chính xác. Qua đó chúng ta biết rằng vậy là có thể rửa sạch ống mật. Còn bây giờ chúng ta hãy xem kinh nghiệm của y học dân gian.

1. Xuất phát từ điều trình bày trên, chúng ta cần chất lợi mật, thông mật mạnh. Các thầy thuốc nhận thấy việc uống một lượng lớn dầu thực vật (đặc biệt dầu ô-liu) sẽ có tác dụng thông mật mạnh mẽ : co hẹp túi mật và mở tối đa mọi ống mật.

2. Các axít góp phần thải mạnh mật ra khỏi gan. Axít nitric (có trong nước chanh vắt) kích thích chức năng đó, hơn nữa lại còn hòa tan các chỗ lồi cứng và các chiếc móc giữ sỏi mật trong ống mật.

3. Chườm nóng là cách tốt nhất chống viêm và giảm co giật trong gan. Muốn vậy, 3 ~ 4 giờ trước khi làm sạch gan, ta chườm nóng vùng gan và tiếp tục chườm ấm sau khi uống dầu và nước chanh. Hơn nữa, chúng ta biết rằng 90 ~ 99% sỏi mật là colesterin. Hơi ấm sẽ làm sỏi mật tan chảy, gan sẽ không bị co giật mà sỏi mật vẫn dễ dàng thông qua các ống mật.

4. Ống mật có hệ cơ bằng phẳng, có khả năng phình rộng tới 2 centimet đường kính, và khi co hẹp nó có thể tống mật ra với áp suất 300 mm thủy ngân, trong trường hợp cấp bách áp suất có thể đạt tới 800 mm cột thủy ngân !

5. Có thể có sự phát triển ngược – làm tiêu tan các sỏi mật trên cơ sở làm tan chất keo, gây nứt vỡ. Sỏi mật sẽ vỡ vụn, sẽ hòa tan một phần trong mật bình thường. Ở đây có thể hành động theo hai hướng : a) tăng số lượng những axít mật có khả năng giảm trương lực bề mặt của mật, nhờ đó góp phần làm tiêu tan sỏi mật, và b) tăng cường bảo vệ chất keo.

Ta hãy xem xét từng phương án.

a. Phương án A

Mỡ người nóng chảy ở nhiệt độ 15 ^{0}C (với nhiệt độ của cơ thể thì mỡ ở dạng lỏng), chứa gần 70% axít olêic. Axít olêic thuộc loại axít béo chưa bão hòa (chưa no). Các axít béo chưa no có hai tính chất sinh học quan trọng như sau :

- Góp phần biến colesterin thành liên kết dễ hòa tan và do đó tạo điều kiện đẩy nó ra khỏi cơ thể

- Có tác dụng bình thường hóa thành mạch máu, tăng cường tính đàn hồi của nó và giảm độ thẩm thấu của nó. Axít olêic nóng chảy ở nhiệt độ 13 °C, hơn nữa, hầu như là axít béo duy nhất nằm trong thành phần các chất mỡ động vật; bởi vậy hàm lượng axít olêic trong mỡ động vật là nhân tố chính quyết định nhiệt độ nóng chảy của chúng. Giàu axít olêic hơn cả là dầu ô-liu (80 ~ 81%), còn dầu hướng dương chỉ có 39% axít olêic. Axít olêic hầu như được thấm toàn bộ vào ruột và dễ dàng được cơ thể sử dụng trong việc trao đổi chất.

Từ phần này, chúng ta thấy rõ chúng ta đi theo con đường tăng mạnh những axít béo chưa no – những axít này tác động như các axít mật, sẽ hòa tan colesterin trong lần làm sạch gan, đã thế còn tăng tính đàn hồi của cả thành mạch máu lẫn thành ống mật. Hơn nữa, chúng đồng loại với cơ thể, cho nên tốt nhất là ta hãy sử dụng các sản phẩm tự nhiên có chứa axít olêic. Mà sản phẩm tốt nhất chính là dầu ô-liu.

b. Phương án B

Trong tự nhiên có các chất bảo vệ, về cơ bản là các liên kết cao phân tử, như chất đạm, polisacarit, và các chất có hoạt tính bề mặt thấp phân tử, như nátri oleat, kali oleat, saponin... Những chất bảo vệ ấy tụ tập trên mặt chất keo, phủ nó bằng một màng dung hợp. Màng bảo vệ được hình thành kiểu đó sẽ ngăn chặn các hạt keo không cho chúng dính vào nhau hoặc lắng đọng xuống. Như ta biết, mật chứa 84% nước. Số nước đó cần chứa no các chất bảo vệ kể trên, để khi chúng lọt vào các kẽ nhỏ của sỏi mật sẽ làm tiêu tan chất keo, tiếp đó hòa tan chúng.

Nguồn gốc các chất bảo vệ :

- Nước vắt từ rau quả và trái cây tươi
- Nước tiểu của chính mình vừa đi ra.

Những chất nhuộm màu trong nước tiểu là các hạt nhỏ nhất của chất hữu cơ. Số nước tiểu đi ra trong một ngày đêm chứa chừng 1 gr chất nhuộm màu. Bởi vậy, nước tiểu của chính mình là thứ giàu chất bảo vệ và dễ kiếm hơn cả. Tốt nhất nên sử dụng nước tiểu có màu hơi vàng vàng cố hữu của nó. Trong nước tiểu không màu thì chứa ít chất bảo vệ, cho nên ta không dùng.

Vậy là chúng ta đã xem xét các cơ chế sinh lý chủ yếu của việc làm sạch gan. Song vẫn còn 5 cơ chế phụ.

6. Nước chanh có vị chua mạnh. Theo khẳng định của y học cổ truyền Trung Hoa, vị chua kích thích chức năng của gan. Hơn nữa, tinh dầu nước chanh vừa có tác dụng thông mật, vừa có tác dụng sát trùng.

7. Theo khẳng định của các chuyên gia châm cứu Trung Quốc, gan và túi mật hoạt động mạnh nhất từ 23 giờ đêm đến 3 giờ sáng. Đó là nhịp điệu sinh học của gan và túi mật.

8. Bằng cách tự ám thị cho mình, rằng các ống mật đang phình ra, mật đang được thải ra nhiều, đồng thời ta dùng ý nghĩ đưa năng lượng tới đó, chúng ta sẽ tăng cường hiệu quả.

9. Theo học thuyết của các nhà yôga, nếu chỉ thở bằng lỗ mũi bên phải sẽ có tác dụng làm ấm cơ thể và tăng cường khả năng phân hủy của nó.

10. Sự tạo mật và tiết ra mật sẽ tăng lên khi tăng cường tuần hoàn nội tạng và khi có chất béo trong thức ăn. Có thể thực hiện điều kiện này, nếu sau khi ăn và uống nước chanh một thời gian, chúng ta tập thở thong thả và đều đặn theo kiểu yôga, chú ý để cơ hoành nâng lên thật cao lúc thở ra.

11. Thời gian trăng tròn sẽ tăng khả năng làm sạch của cơ thể. Chức năng của gan mạnh nhất vào mùa xuân, yếu nhất vào mùa thu (vì gan thuộc Mộc, thuộc mùa xuân, bị Kim - mùa thu - khắc chế,- *N.D.*)

Bây giờ chúng ta chuyển sang miêu tả cụ thể việc làm sạch gan.

2) Làm sạch gan đơn giản và hiệu quả nhất

Khi nói về cơ chế sinh lý của việc làm sạch gan, chúng tôi đã nhắc đến các thực phẩm lý tưởng, song cũng còn các chất thay thế đủ giá trị mà bạn hãy cứ mạnh dạn sử dụng.

Về dầu, có thể sử dụng dầu hướng dương (loại tinh chế, loại không tinh chế). Về nước chanh, có thể dùng tinh thể axít nitric, cũng như các sản phẩm tự nhiên có vị chua mạnh như quả nham lê, phúc bồn tử v. v... Thực tế chứng tỏ làm sạch gan bằng các sản phẩm ấy cũng có hiệu quả chẳng thua gì dùng dầu ô-liu và nước chanh. Tôi và nhiều người khác từng dùng các sản phẩm thay thế vừa kể đều thấy như vậy. Bởi vậy bạn cứ mạnh dạn sử dụng dầu hướng dương, dầu ngô, bột axít nitric (hòa với nước sao cho giống như nước chanh tự nhiên vậy), và những thứ trái cây có vị chua mạnh ở địa phương của bạn.

Toàn bộ bí quyết và hiệu quả làm sạch gan nằm ở công tác chuẩn bị sơ bộ – làm dịu cơ thể. Làm dịu cơ thể bằng cách ngâm nước ấm, cần thực hiện tối thiểu 3 ~ 4 lần. Mỗi lần ngâm nước ấm đều kết thúc bằng việc giội qua nước mát. Như thế, ngay từ lần làm sạch đầu tiên, sỏi mật và các thứ bẩn nhất định sẽ được tống ra khỏi cơ thể. Lần ngâm nước ấm cuối cùng diễn ra một ngày trước khi làm sạch gan.

Nếu 3 ~ 4 ngày trước khi làm sạch gan, bạn ăn chủ yếu thức ăn thực vật và uống nhiều nước ép rau quả (như nước củ cải, ăn dăm trái táo loại chua chua) và tiến hành thụt tháo (bằng nước tiểu), thì công tác chuẩn bị sơ bộ của bạn coi như đạt mức lý tưởng.

Cuối cùng đến ngày thực hiện làm sạch gan. Tốt hơn cả đó là vào dịp trăng tròn, bản thân bạn cảm thấy khoan khoái và bình tĩnh. Buổi sáng, sau khi làm vệ sinh cá nhân, tiến hành thụt. Sau đó uống nước vắt rau quả rồi ăn điểm tâm nhẹ. Bữa trưa cũng ăn nhẹ và sau đó 1 ~ 2 giờ thì bắt đầu dùng túi nước nóng (hoặc túi sưởi bằng điện) chườm ấm vùng gan, cứ thế cho đến tối.

Chừng 19 ~ 20 giờ tối, hãy bắt đầu thao tác làm sạch gan. Dầu và dung dịch axít nitric đã được hâm nóng đến nhiệt độ 35 ~ 40 °C. Liều lượng do bạn tự chọn tùy vào thể trọng và khả năng chịu dầu của cơ thể bạn.

Vậy là tất cả đã sẵn sàng, trước mặt là 2 cốc, một cốc dầu, một cốc nước chanh. Bạn hãy uống một-hai ngụm dầu và một-hai ngụm nước chanh. Khoảng 15 ~ 20 phút sau, nếu không buồn nôn, hãy lặp lại. Chờ 15 ~ 20 phút lại làm tiếp, cứ thế cho đến khi uống hết dầu và nước chanh. Bạn hãy bình thản ngồi xem tivi hoặc đọc sách.

Nếu bạn không chịu nổi việc uống dầu và sau khi uống một-hai ngụm đầu tiên đã buồn nôn, thì bạn đành phải chờ khi nào hết cảm giác khó chịu đó hãy uống tiếp. Công việc bị kéo dài, không có gì đáng ngại, thậm chí còn có lợi. Song giả sử không hết buồn nôn, thì tạm giới hạn ở số lượng đã uống vào bụng vậy, cứ tạm coi là đủ. Túi chườm ấm có thể giữ nguyên hoặc bỏ ra.

Sau khi uống hết dầu và nước chanh (số lượng dao động từ 100 gr đến 300 gr), có thể thực hiện hàng loạt biện pháp tăng cường hiệu quả. Chừng 1 ~ 1giờ rưỡi sau khi uống hết, hãy ngồi ở tư thế tiện lợi (tốt nhất là xếp chân bằng tròn), dùng bông đút nút lỗ mũi bên trái và chỉ thở qua lỗ mũi bên phải. Ngậm một trái ớt hơi cay; đồng thời tưởng tượng rằng bạn đang phóng một luồng lửa vào vùng gan. Bạn hãy thở chậm và đều (4 ~ 6 lần một phút), buộc cơ hoành hoạt động tích cực. Phình bụng khi hít vào và thót bụng khi thở ra, bằng cách đó bạn sẽ mátxa tuyệt vời cho gan, tăng cường tuần hoàn cho nó và rửa sạch các chất cặn, chất xỉ đọng trong đó. Thở như thế chừng 15 ~ 30 phút, nghỉ một giờ rồi lặp lại. Trong thời gian nghỉ hãy đặt một miếng nam châm ở vùng gan.

Liệu pháp từ tính là nhân tố quan trọng có tác dụng tăng cường tuần hoàn mao mạch. Các nhà khoa học đã xác định rằng nếu chỉ nhờ áp suất máu thì các hồng cầu không thể đi qua các mao mạch. Cơ chế chính của sự chuyển dịch hồng cầu là : áp suất ở cuối mao mạch sẽ làm cho các hồng cầu tiếp cận gần nhau. Sau đó, vì chúng là các điện tích cùng dấu, nên chúng đẩy nhau về phía có mật độ nhỏ hơn và nhờ đó mà chúng chuyển dịch trong mao mạch.

Lợi dụng cái đó để cải thiện tuần hoàn trong gan, nơi có hệ mao mạch đặc biệt, là điều rất quan trọng. Hơn nữa, từ trường sẽ tích cực hóa các chất men giữ vai trò quan trọng trong qui trình làm sạch gan. Tất cả những thứ đó cộng lại – chườm nóng, tích cực hóa các chất men, tăng tuần hoàn, tăng điện tích hồng cầu, cung cấp nhiều điện tử tự do – sẽ cho phép băm vụn, làm tan chảy, rửa sạch và tống ra khỏi cơ thể mọi thứ rác rưởi và sỏi mật. Các biện pháp ấy cho phép tác động tới các cấp độ lượng tử sâu nhất của cơ thể chịu trách nhiệm về hoạt động sống và sự phục hồi. Không một quy trình làm sạch nào có ảnh hưởng mạnh mẽ như qui trình kể trên. Vào khoảng 23 giờ hoặc muộn hơn (có khi gần sáng), khi nhịp điệu sinh học của gan và túi mật đạt mức tối đa, sỏi mật và các thứ cặn bã sẽ bắt đầu được tống ra. Bạn sẽ nhìn thấy thứ "tài sản" đáng sợ đó do lối sống sai trái và do chế độ ăn uống sai lầm tạo nên; bạn sẽ lập tức hiểu rằng rằng không thể tiếp tục sống hoặc nói về sức khỏe, nếu cái thứ "tài sản" ấy còn ở trong cơ thể. Thông thường sáng hôm sau còn tống ra một số lượng sỏi và bồ hóng nhiều hơn nữa. Bạn hãy thụt thêm một lần, nghỉ một chút rồi ăn. Bữa ăn đầu tiên nên là 0,5 lít nước cà rốt (hoặc nước củ cải – nước táo). Nước đó sẽ rửa thêm gan thật sạch. Chỉ sau đó mới có thể ăn xalát, cháo và trở lại sinh hoạt bình thường.

3) Lời khuyên thực tế về việc làm sạch gan

Thực tiễn cho thấy, đối với nam nữ có thể trọng 60 ~ 65 kg, tùy vào mức độ tiếp nhận dầu thực vật của cơ thể, lần đầu tiên làm sạch gan hãy uống từ

150 ~ 200 gr dầu để khỏi nôn. Những lần sau có thể tăng lượng dầu uống vào lên đến 300 gr; hoặc cứ giữ nguyên như lần đầu cũng không sao.

Nếu một lúc sau bạn buồn nôn và trong hỗn hợp nôn ra có các chất nhầy (màu xanh lá cây, màu đen hoặc màu khác), thì điều đó chứng tỏ dầu và nước chanh đã phát huy tác dụng trong dạ dày, đã làm sạch dạ dày khỏi các cặn bã bệnh lý. Đó là điều xảy ra ở một số người trong lần đầu tiên làm sạch. Lần thứ hai hãy uống dầu ít hơn, lần thứ ba hãy tăng thêm một chút.

Trong lúc làm sạch, hãy thư giãn, bình tĩnh và đừng để ý. Thường thường làm sạch bằng dầu và nước chanh sẽ không gây ra đau đớn gì hết. Lúc tống ra, đôi khi bạn có thể cảm thấy dường như lá gan đang "thở", chỉ thế thôi. Bởi vậy bạn đừng sợ, vì sự sợ hãi sẽ làm co giật các mạch và ống mật, sẽ không tống ra được gì cả; và đó cũng là nguyên nhân khác gây nôn ọe. Nếu vì lý do gì đó bạn run sợ, căng thẳng trong lúc chờ đợi, thì hãy uống 2 viên Nospa, thế là yên. Mọi chuyện sẽ tự động diễn ra.

Đừng làm sạch gan sau khi làm việc nặng, sau khi nhịn đói lâu dài. Hãy nghỉ ngơi 3 ~ 5 ngày cho lại sức đã. Nếu không sẽ xảy ra 2 trường hợp; một là bạn chỉ uống dầu và nước chanh như một thức ăn thông thường; hai là bạn sẽ làm cho cơ thể thêm mệt mỏi. Bạn nên nhớ dẫu sao đó cũng là sự can thiệp vào gan, và gan cần sức để chịu đựng sự căng thẳng cao độ đó. Bạn sẽ tự cảm thấy nó rung động, "thở" như thế nào, nhất là trong lần làm sạch đầu tiên.

4) Nên làm sạch gan bao nhiêu lần và khi nào

Lần làm sạch đầu tiên là khó khăn nhất, cơ thể phải hao tốn nhiều sức lực.

Thường trong lần làm sạch đầu tiên, sẽ tống ra rất nhiều mật cũ, các chất bẩn, các sợi chỉ trăng trắng, còn các viên sỏi thì hầu như chưa có. Điều đó không có nghĩa là việc làm sạch kém hiệu quả. Tất cả vẫn đúng chuẩn, chẳng qua là gan bị nhiễm bẩn quá mức, các lần làm sạch tiếp theo sẽ tống sỏi ra.

Các lần làm sạch thứ hai và tiếp theo, bạn hãy làm tùy thích và sẽ dễ dàng hơn hẳn. Ví dụ tôi làm sạch 3 lần đầu tiên với khoảng cách 3 tuần, lần thứ tư – sau 1 tháng, lần thứ năm – sau 2 tháng. Năm sau, tôi làm sạch hai lần; và năm thứ ba tôi làm sạch một lần.

Bạn có thể theo lời khuyên của Andreev, - mỗi quý làm sạch một lần. Tôi thì khuyên cứ mỗi tháng, vào kỳ trăng tròn, làm sạch một lần, làm liền 3 ~ 4 lần. Bạn nên nhớ rằng càng chóng giải thoát chất bẩn cho gan bao nhiêu, thì tiêu hóa, tuần hoàn và trao đổi chất càng mau trở nên bình thường bấy nhiêu ! Và cần làm sạch cho đến khi thấy không còn thứ bẩn nào được tống ra nữa.

Đương nhiên bạn sẽ hỏi, tại sao phải làm sạch gan nhiều lần như thế để làm gì ? Đó là vì gan gồm có 4 thùy. Mỗi lần chỉ kịp làm sạch một thùy mà thôi (Xem hình 4). Cho nên phải làm 4 lần. Chỉ cần một thùy chưa được làm sạch, thì một sự trao đổi chất nào đó vẫn chưa thể tốt.

Bạn cũng cần biết đặc điểm này : các viên sỏi ở gan và túi mật được hình thành rất chậm, có dạng hình ống và mép bằng phẳng. Ở dạng đó, chúng không gây chuyện đáng kể với thành ống mật, không kích thích ống mật. Còn khi làm sạch, bạn làm chúng vỡ ra, bạn đuổi chúng ra. Hình dạng và vị trí của chúng thay đổi, bởi vậy các viên sỏi sần sùi cọ vào thành ống mật và túi mật, gây viêm; đặc biệt là những ai có các hòn sỏi cứng. Phải đến các lần làm sạch sau chúng mới thu nhỏ lại và dễ dàng đi ra ngoài.

Trong cuốn sách cổ "Suvên" của Trung Quốc có viết về gan như sau : "Bệnh gan dễ khỏi vào mùa hè. Nếu mùa hè không khỏi, bệnh sẽ nặng lên vào mùa thu; mùa thu mà không chết, thì chờ qua mùa đông. Vào mùa xuân, không được đứng ngoài gió. Người bị bệnh gan tỉnh táo vào lúc rạng sáng, buổi chiều nặng lên, nửa đêm thì yên ổn".

Xin giải thích : người bị bệnh gan không nên làm sạch gan vào mùa thu. Theo luận điểm nhịp điệu thời sinh học của Trung Quốc, mùa thu là thời gian gan yếu nhất, nếu làm sạch vào thời gian này coi như lấy đi chút sức lực cuối cùng của nó, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của người bệnh. Hợp lý nhất (sau khi bạn đã làm sạch 4 ~ 5 lần ở năm thứ nhất) là thực hiện sự làm sạch vào mùa xuân, đặc biệt là tháng 3, khi cây cỏ tràn trề nhựa sống. Đó là lúc gan mạnh nhất. Nhưng vào thời gian đó (mùa xuân) bạn cố gắng đừng ra ngoài gió, để tà khí mang bệnh không xâm nhập vào cơ thể bạn, không ảnh hưởng xấu tới gan.

5) Ăn uống sau khi làm sạch gan

Sự phòng bệnh

Về việc ăn uống sau khi làm sạch gan, đã nói rồi. Xin nhắc lại – chỉ ăn khi nào thấy ngon miệng. Uống nước cà rốt hoặc nước táo hòa nước củ cải đỏ. Táo loại có vị chua thì hơn, vì khi đó hòa với nước củ cải sẽ rất ngon.

Nhìn chung, nước củ cải đỏ là một sản phẩm độc đáo, các chất khoáng trong đó nằm ở các hợp chất kiềm là chính. Khi nghiên cứu tác dụng của ba thứ nước cà rốt, nước bắp cải và nước củ cải đỏ, thì thấy rằng nước củ cải đỏ làm cho mật tiết ra nhiều nhất. Tính chất lợi mật, thông mật của nước củ cải đỏ đã được các thầy thuốc thời cổ biết đến. Chẳng hạn, Avitsen viết : "Củ cải đỏ thông nút tắc nghẽn trong gan và lá lách". Bác sĩ thời nay Worker thì đã dùng quan điểm khoa học xác định tính chất tẩy sạch tuyệt vời của nước củ cải đỏ là nhờ thứ nước đó có các nguyên tử clo "sống". Các nhà khoa học Nga thì phát hiện trong củ cải đỏ có chất betain, mà các loại rau củ khác không có. Betain là chất độc nhất vô nhị, có cấu tạo hóa học gần với colin và lesitin là hai chất điều tiết sự trao đổi chất. Chất betain góp phần hấp thụ chất đạm, làm bổ gan.

Trong củ cải đỏ có các saponin liên kết colesterin trong ruột thành phức hệ khó đồng hóa. Nhìn chung thì các saponin là cơ sở để chế thuốc chống bệnh xơ vữa.

Trong củ cải đỏ còn có vitamin U. Vitamin U có tác dụng làm lành vết loét, chống xơ cứng, cải thiện việc trao đổi colesterin giống như metionin, chống dị ứng.

Chất magie có trong củ cải đỏ có khả năng điều tiết trương lực mạch và cản trở việc hình thành các cục nghẽn trong mạch.

Nhà khoa học Xô-viết B. P. Tokin bằng vô số thí nghiệm đã chứng minh rằng chất fitonsit trong một vài loại rau quả (trước hết là hành, tỏi, cà rốt) có khả năng diệt trùng. Ăn mấy loại rau quả trên sẽ có tác dụng làm sạch khoang miệng, dạ dày và ruột khỏi vi trùng. Cà rốt có ưu điểm hơn hẳn tỏi và hành ở chỗ nó không có mùi đáng ngại.

Tác dụng chữa bệnh của nước rau quả kể trên sẽ giúp bạn mau chóng phục hồi gan, nhất là ở những người đứng tuổi.

Tiếp đến xalat làm bằng rau tươi trộn chút nước chanh vắt hơi chua chua, hoặc nước vắt trái nham lê, tảo dẹp. Rồi món cháo. Có thể cho chút bơ, tảo dẹp vào cháo. Có thể ăn bữa trưa và bữa tối như thế. Ngày hôm sau có thể ăn thêm món khác.

Bây giờ cần chuyển sang cách ăn uống đúng để củng cố gan. Nhìn chung gan hồi phục rất giỏi. Ví dụ ở chó và các động vật khác, sau khi cắt bỏ 75% mô gan, chỉ sau 8 tuần đã phục hồi hoàn toàn. Song ta cần biết những thức gì đặc biệt có hại cho gan, để loại bỏ chúng khỏi khẩu phần ăn. Đó là : thịt rán, cá rán, nước dùng đậm đặc, váng mỡ, đồ hộp, thịt xông khói, món nhắm nhiều mỡ (nhất là đồ để nguội, đồ ninh nhừ), món ăn giàu tinh bột (nhất là bột mì trắng, bột trộn bơ sữa) sẽ làm xơ cứng các mô gan. Khi gan bị bệnh, nó rất khó chấp nhận món đậu hạt và nấm. Cấm dùng : dấm, ớt, mù tạc (tương hạt cải), dầu, giấm, cải củ, hành, tỏi, cua

me, cà phê đặc và ca cao, rượu. Các món thức ăn cay ảnh hưởng xấu đến việc phục hồi gan.

Các thầy thuốc thời cổ ghi nhận rằng các vị có tác dụng kích thích năng lượng khác nhau trong cơ thể, qua đó kích thích chức năng của các cơ quan. Ví dụ vị chua kích thích chức năng của gan và túi mật. Vị nhạt gián tiếp kích thích gan. Tác động xấu đến gan là vị chát và vị cay. Khoa học hiện đại xác định rằng thức ăn có vị chát và vị cay sẽ làm tổn thương màng nhầy của dạ dày và hành tá tràng, ngoài gan ra.

Như vậy ai muốn cải thiện chức năng của gan thì nên cố gắng đưa vào khẩu phần ăn của mình những sản phẩm có vị chua và vị mặn tự nhiên, tránh các món có vị chát và cay.

Đối với những người bị bệnh gan, rất cần các vitamin A, C, B, K. Đặc biệt góp phần bình thường hóa hoạt động của gan là các vitamin nhóm B. Ví dụ vitamin B_6 (có nhiều trong men bia, mầm tiểu mạch) tăng cường chức năng chống độc tố cho gan. Vitamin PP (có nhiều trong men bia, mầm tiểu mạch, cà chua, lòng đỏ trứng) tham gia trao đổi năng lượng của các tế bào gan, không để chúng bị chết. Vitamin B_3 (axít folic) và vitamin B_{12} tham gia vào sự trao đổi chất đạm, các men và phản ứng ôxy hóa, hỗ trợ việc tổng hợp chất đạm và được coi như các nhân tố phát triển. Đã xác định được ảnh hưởng tích cực của vitamin B_{12} đối với việc phục hồi của gan. Vitamin K tham gia quá trình đông máu, nâng cao tiềm lực năng lượng của tế bào gan. Vitamin C với liều lượng 1 gr một ngày đêm sẽ giúp gan hoạt động tốt hơn, tăng khả năng chống độc tố và khả năng hồi phục.

Khi gan và túi mật bị bệnh, việc hấp thụ chất khoáng bị rối loạn, chất khoáng bị đẩy ra khỏi cơ thể nhiều hơn. Ta cần bổ sung chất khoáng tự nhiên (có nhiều trong nước rau quả).

Chế độ ăn nhạt giảm việc hình thành và đưa các chất men vào hệ dạ dày-ruột từ gan và ống mật, nhờ đó tạo sự yên ổn cho cơ quan bị bệnh.

Khi lập chế độ ăn kiêng cho người bị bệnh gan, rất cần tính đến tình trạng của ruột. Cần loại trừ táo bón. Nếu không, tình trạng táo bón sẽ tăng cường quá trình thối rữa trong ruột, đưa thêm chất độc vào máu, các chất độc ấy sẽ qua tĩnh mạch cửa mà đi vào gan, làm xấu thêm tình trạng của gan; khi đó việc chữa bệnh gan sẽ bị dây dưa kéo dài.

Từ đó rút ra kết luận : tốt nhất nên ăn rau quả tươi. Có tác dụng kích thích tiết mật mạnh là củ cải đỏ, cà rốt, cà chua, bầu bí, súp-lơ, nho, dưa hấu, phúc bồn tử, táo, mận đen. Dùng thêm mầm hạt tiểu mạch sẽ đẩy nhanh quá trình lành bệnh gan. Trên cơ sở mầm hạt tiểu mạch hãy chuẩn bị món hỗn hợp như sau : cho 100 gr mầm hạt tiểu mạch vào máy xay, rồi 100 gr củ cải đỏ, 100 gr mơ khô, 50 gr nham lê (hoặc nước vắt ra từ 1 trái chanh), một chút mật ong để có vị chua chua ngòn ngọt dễ ăn. Hỗn hợp này ăn thay cháo. Một bữa cháo, một bữa hỗn hợp này. Hỗn hợp có thể gồm các thành phần khác, nhưng 100 gr mầm hạt tiểu mạch là bắt buộc.

Bơ và dầu thực vật chỉ cho thêm vào các món thức ăn sẵn, chứ không phải trong lúc đang nấu nướng.

Hợp lý nhất là chế độ ăn uống 4 ~ 5 lần mỗi ngày, như thế có lợi cho người bệnh gan. Ăn ít bữa sẽ

dễ tích mỡ, làm ứ đọng mật, gây rối loạn đường dẫn mật và viêm ống mật.

Vậy thức ăn của bạn là nước rau quả tươi, xalát, cháo và hỗn hợp nói trên. Có thể thay cháo bằng khoai tây, phó mát.

Xin nhắc lại một lần nữa, người bị bệnh gan mỗi ngày sử dụng 2 lít nước rau quả tươi, điều đó giúp cải thiện tuần hoàn trong gan và hoạt động chức năng của các tế bào gan; tăng cường khả năng chuyển hóa đường và vận chuyển đường glucoza đến các mô, bình thường hóa sự trao đổi glucoza, chất đạm, chất béo, chất điện phân. Nước rau quả tươi sẽ làm thay đổi tính chất hóa-lý của mật : giảm độ nhớt, tăng hàm lượng axít mật, giảm nồng độ colesterin trong mật.

Nếu dạ dày tiết ít dịch vị, thì uống nước rau quả tươi 15 ~ 20 phút trước bữa ăn.

Nếu dạ dày tiết nhiều dịch vị, thì uống nước rau quả tươi 1 ~ 1 giờ rưỡi trước bữa ăn.

Nếu dạ dày tiết dịch vị bình thường, thì uống nước rau quả tươi 30 ~ 45 phút trước bữa ăn. Có thể sử dụng các chất thông mật, lợi mật như : cúc trường sinh, rau bạc hà, rau húng, râu ngô, địa nhĩ thảo, củ bồ công anh, quả tầm xuân.

LỜI BẠT
CHO HAI MỤC QUAN TRỌNG LÀM SẠCH RUỘT GIÀ VÀ GAN

Từ toàn bộ những gì đã trình bày, bạn cần nắm chắc hai điều chủ yếu dưới đây.

1. Chất cặn bã, rác rưởi bên trong do chế độ ăn uống sai lầm tạo nên, đang tích tụ trước hết ở ruột già. Kết quả là cái cơ quan cung cấp cho ta các chất dinh dưỡng bổ sung hết sức quan trọng ấy biến thành thứ bãi rác lớn nhất trong cơ thể, nguồn gây bệnh và đầu độc (hãy xem lại mục *Hệ thống làm sạch cơ thể và ruột già*). Vì ruột già là nơi chủ yếu nước ngấm vào máu, cho nên tất cả các thứ độc tố, rác rưởi ấy lọt vào cơ thể chúng ta. Bất kể cơ thể của bạn bẩm sinh mạnh mẽ tới mức nào và có hệ thống khử độc tốt bao nhiêu. Bạn nên nhớ rằng máu tĩnh mạch ở phần dưới của trực tràng không đi qua gan để được lọc, mà cứ thế chảy thẳng lên tim. Nếu trực tràng bị nhiễm bẩn (chẳng hạn do táo bón, ỉa chảy...), thì máu từ đó đi lên sẽ mang đầy chất độc, rác rưởi, phá hoại nền tảng toàn bộ cuộc

sống của ta, dẫn tới những bệnh phổ biến về tim mạch. Việc chữa trị các căn bệnh ấy thời nay khá vô vọng, bởi lẽ tim (cũng như mọi cơ quan khác) chỉ có thể lành mạnh nhờ máu sạch, trong khi máu lại thường xuyên bị nhiễm bẩn. Rốt cục bạn bị đau ốm, thiệt thòi vì sự ngu dốt của mình; và không một thứ thuốc ngoại cao cấp hoặc một cuộc đi nước ngoài chữa bệnh nào có thể giúp nổi bạn. Vì vậy tác giả lưu ý bạn chú trọng qui trình thứ nhất và chủ yếu : làm sạch và phục hồi ruột già – cái gốc nuôi dưỡng cơ thể. Sau khi đã "tổng vệ sinh" ruột già, bạn cần thực hiện vài cuộc thụt tháo (2 ~ 3 lần mỗi năm) bằng nước tiểu cô đặc để duy trì sự trong sạch của nó và để phòng bệnh.

2. Với chế độ ăn uống hiện nay chủ yếu sử dụng thực phẩm tinh chế, gan của chúng ta nhanh chóng bị tắc nghẽn. Thêm vào đó là dòng độc tố và rác rưởi liên tục đi từ ruột già tới gan. May mà gan có lực lượng dự trữ khổng lồ. Đã xác định được rằng trong khoảng 30 ~ 40 năm, phần lớn (50 ~ 60%) các tế bào gan được loại bỏ và thay thế. Con người nhìn bề ngoài có vẻ mạnh khỏe, nhưng bệnh tật tiềm ẩn đã và đang hoàn tất công việc đen tối của chúng – con người nhanh chóng mệt mỏi, dễ đau ốm, xuất hiện các bệnh mạn tính, sức sống cạn kiệt dần. Việc dùng thuốc chạy chữa các căn bệnh khác nhau (về tuần hoàn, hô hấp, tiêu hóa và thần kinh, dạ liễu, rối loạn hoócmôn, ung thư v.v...) xuất phát từ cùng một gốc (là sự ô nhiễm máu và sự ứ đọng chất bẩn trong hệ tĩnh mạch) là không đem lại hiệu quả. Bạn uống đủ thứ thuốc đắt tiền, nhưng gan vẫn không thực hiện tốt các chức năng (tiêu hóa, tuần hoàn và trao đổi chất) của nó, máu vẫn cứ nhiễm bẩn và lưu thông kém. Nếu máu bị trì trệ, thì chắc chắn là

năng lượng đã bị trì trệ trước đó lâu rồi. Rốt cuộc, các tế bào của cơ thể luôn luôn bị đói (không được cung cấp kịp thời chất dinh dưỡng), bị ngộp thở (không được cung cấp kịp thời dưỡng khí và thải hồi thán khí), bị "chìm ngập" trong rác rưởi của chính mình (các chất cặn bã, chất xỉ, chất độc, các tế bào chết đều tích tụ bên trong tế bào vì máu bị nhiễm bẩn và lưu thông kém) và cuối cùng, thiếu vắng sự điều hòa dịch thể (và các sự điều hòa khác) của cơ thể đối với tế bào, sự đột biến trong tế bào.... sẽ đẩy tế bào tới một sự phát triển hoàn toàn khác lạ – đó là dẫn tới ung thư. Vậy là ở đây chúng ta cũng lại bị thiệt hại vì sự ngu dốt của chính mình. Phải hành động nhanh chóng và triệt để – phải làm sạch gan, phục hồi chức năng của gan, khi đó hàng loạt căn bệnh mạn tính và đáng sợ sẽ tự biến mất.

Bởi vậy tiếp theo việc làm sạch ruột già là làm sạch gan. Bằng việc làm sạch gan và phục hồi nó, chúng ta sẽ đổi mới toàn bộ cơ thể. Hi vọng bây giờ bạn đã hiểu vì sao phải tiến hành làm sạch theo trình tự như vậy, và thiếu một trong hai qui trình đó thì sẽ kém hiệu quả.

Sau khi lý giải thực chất hai qui trình làm sạch cơ bản nhất (làm sạch ruột già và làm sạch gan), tác giả đã trao cho bạn chiếc chìa khóa đáng tin cậy nhất giải quyết vấn đề sức khỏe của bạn. Phương pháp này là đỉnh cao của nghệ thuật chữa bệnh – phục hồi cơ thể bằng sức lực của chính nó. Cơ sở của phương pháp này là vốn kinh nghiệm dân gian cổ truyền, được soi sáng và khẳng định bằng tri thức khoa học hiện đại và được tác giả vận dụng một cách sáng tạo.

Bạn chỉ việc vận dụng phương pháp đó để tái sinh.

TIẾP TỤC LÀM SẠCH CƠ THỂ

Cái nhọt nhỏ bé, nhưng đau nhức không yên.

Tục ngữ

Sau khi hoàn thành việc làm sạch ruột già và gan, bạn sẽ cảm thấy khỏe mạnh, vững vàng hơn hẳn. Sức sống trước đây tốn phí cho việc trung hòa hậu quả tự nhiễm độc từ ruột già, cho việc duy trì hoạt động của gan, thì giờ đây được sử dụng hoàn toàn cho việc lập lại trật tự trong cơ thể. Cơ thể được lành mạnh hóa một cách nhanh chóng và có chất lượng.

Nhưng một số người có thể bị sỏi thận, nhiễm độc quá mức bạch huyết, dịch liên mô và máu, bệnh viêm nhiều khớp... Phần này sẽ bàn về cách chống các căn bệnh đó.

I. LÀM SẠCH THẬN

Vì tầm quan trọng sống còn đối với cơ thể của thận, chúng ta hãy đi sâu một chút vào vấn đề.

Thận là cơ quan thuộc hệ bài tiết của con người, được xây dựng theo kiểu tuyến. Về cơ bản, chức năng của thận là làm sạch cơ thể khỏi các sản phẩm nitơ. Ở người lớn, thận có hình hạt đậu. Màu nâu nhạt. Chiều dài quả thận ở người lớn là 10 ~12 cm, chiều rộng 5 ~ 6 cm, chiều dày 3 ~ 4 cm. Mép lồi của thận hướng ra phía ngoài và hơi chếch ra đằng sau. Mép lõm của thận thì đối diện với quả thận bên kia. Mỗi quả thận có hai cực : trên và dưới. Cực trên tròn hơn, một phần bị che bởi tuyến thượng thận. Khoảng cách giữa hai cực trên của hai quả thận, bên phải và bên trái, nhỏ hơn so với hai cực dưới, bởi vậy trục dài của thận tạo thành góc mở về phía dưới.

Quả thận bên phải thường nằm ở vị trí thấp hơn quả thận bên trái 2 ~ 3 cm. Cho nên sỏi thận thường gặp ở quả thận bên phải. Ở phụ nữ, thận nằm thấp hơn ở nam giới.

Trong vòng 24 giờ, chừng 150 lít máu được lọc qua thận ! Việc lọc máu và thấm ngược trở lại được thực hiện qua lớp biểu mô. Do đó chất lượng hoạt động chức năng của thận tùy thuộc rất nhiều vào đặc điểm chức năng của biểu mô. (Cần nói ngay hoạt động chức năng của biểu mô thì phụ thuộc vào sự hiện diện của vitamin A trong cơ thể).

Từ 100 lít chất lỏng đi qua tiểu cầu thận, chỉ có 1 lít biến thành nước tiểu, từ 270 gr nátri được lọc thì có 263 gr trở lại máu.

Thận là cơ quan cân bằng nội môi. Sự hình thành nước tiểu là kết quả tổng hòa của nhiều quá trình nhằm bảo đảm tính ổn định của môi trường bên trong.

1) Thận có các chức năng sau :

a. Bài thải các chất khác lạ và các sản phẩm không bay hơi của sự trao đổi, chủ yếu là sản phẩm nitơ.

b. Điều hòa sự ổn định của nồng độ nátri.

c. Điều hòa khối lượng nước ngoài tế bào của cơ thể.

d. Điều hòa sự ổn định của mật độ iôn trong máu.

e. Điều hòa sự cân bằng axít-kiềm của cơ thể.

Niệu đạo có chiều dài 22 ~ 25 cm ở nam giới, 2,4 ~ 4 cm ở nữ giới. Chỗ rộng nhất trong niệu dạo là 1,25 cm.

Niệu quản có chiều dài 28 ~ 34 cm. Nước tiểu chảy trong niệu quản nhờ nhu động co tích cực đẩy nó đi. Đường kính của niệu quản có thể tăng hẳn lên nhờ tính đàn hồi cao và trong trường hợp bí tiểu, nó có thể phình rộng ra đến 8 cm !

Bây giờ chúng ta có thể chuyển sang xem xét bệnh sỏi thận. Hippocrat, Galen, các thầy thuốc Ba Tư và Ả –rập từng xác định rằng nguồn gốc bệnh sỏi thận phụ thuộc vào đặc điểm địa lý của địa phương, vào điều kiện khí hậu, vào nước uống.

Tư liệu hiện đại như sau : bệnh sỏi thận là do phá vỡ hoặc thay đổi tỉ lệ giữa axít uric và các loại muối khác, các chất keo của nước tiểu; canxi axít oxalic có

thể lắng đọng thành tinh thể. Nước tiểu của người khỏe mạnh và của người bị sỏi thận chứa các mucoproteit khác nhau mang điện tích âm. Trong bệnh sỏi thận, canxi liên kết chặt chẽ với các mucopolisacarit âm, thành phức hệ không hòa tan. Nước tiểu bình thường chứa khoảng 90 mg chất keo sinh vật, trong khi nước tiểu của người bị bệnh sỏi thận chứa trung bình đến 500 mg. Khi thiếu vitamin A, sỏi sẽ hình thành. Thực nghiệm đã xác định rằng vitamin A (carotin Bêta) cản trở việc hình thành sỏi và làm tan các viên sỏi đã hình thành.

Tính chất dinh dưỡng có ý nghĩa nhất định gây ra bệnh sỏi thận, nhất là ở lứa tuổi trẻ em. Việc cho trẻ sơ sinh ăn cháo, ăn bột quá sớm và chỉ cho ăn thứ đó dẫn đến tỉ lệ tử vong và mắc bệnh khá cao. Loại bỏ, thiếu sót lệch lạc trong chế độ dinh dưỡng sẽ hạ thấp tỉ lệ đó. Tôi xin lưu ý các bạn rằng cháo và bột giàu canxi. Nhưng thứ canxi ấy đã bị xử lý nhiệt, không được cơ thể chúng ta hấp thụ, mà trở thành nguồn tạo ra sỏi thận. Đó là nguyên nhân chính, giải thích vì sao sau khi lấy hết sỏi ra, sỏi mới lại phát triển. Nguyên nhân chủ yếu là do chế độ ăn uống không đúng.

Virus, bằng cách nào đó đột nhập vào thận, có thể gây bệnh sỏi thận. Tụ cầu khuẩn ở ngay trong thận có ảnh hưởng đến phản ứng của nước tiểu, chuyển phản ứng có tính axít thành phản ứng kiềm , kết quả là trong nước tiểu có cặn lắng đọng.

Các vi khuẩn trong ruột cũng có ý nghĩa nhất định trong việc tạo sỏi. Chẳng hạn trong ruột người có loại vi khuẩn sản sinh ra chất vôi axít oxalic. Việc

nhân rộng số vi khuẩn này (do chế độ ăn uống) sẽ làm xuất hiện oxalát-niệu ở người khỏe mạnh do trong ruột có quá nhiều oxalát.

Gan có ý nghĩa lớn đối với việc tạo thành sỏi thận, bởi một trong các chức năng của gan là tạo urê. Urê chỉ được tạo ra ở gan, mà với tư cách là sản phẩm cuối cùng của sự trao đổi chất đạm, urê được thận thải ra ngoài.

Nước tiểu là dung dịch nước hòa tan các muối (các chất kết tinh) hữu cơ và vô cơ, được duy trì ở trạng thái hòa tan, bởi điều kiện thuận lợi về nhiệt độ, bởi tỉ lệ muối axít và chủ yếu nhờ sự hiện diện của các chất keo bảo vệ. Chúng giữ muối ở trạng thái hòa tan, không để muối lắng đọng.Về tầm quan trọng của chất keo đối với việc hòa tan muối, ta có thể thấy rõ qua ví dụ axít uric hòa tan trong nước với tỉ lệ 1 : 39 480. Chất keo bảo vệ là những hạt hữu cơ nhỏ nhất lơ lửng trong nước tiểu, và gồm các chất nhuộm của nước tiểu. Lượng nước tiểu một ngày đêm thì có 1 gr chất keo bảo vệ. Quyết định hiệu quả bảo vệ là tính đặc thù của chúng. Một phần chúng nằm trong máu, một phần khác được tạo ra trong thận dưới tác động của các tế bào thận. Do đó, quá trình tạo sỏi trong thận có thể một phần được coi như là hậu quả của sự hình thành chưa đủ về số lượng cũng như về chất lượng các chất keo bảo vệ, như là một thứ bệnh của tế bào thận. Một nhân tố quan trọng làm thay đổi hoạt động chức năng của thận là phá vỡ sự điều tiết hoạt động đó bởi hệ thần kinh trung ương.

Khối lượng sỏi thận trung bình chừng 20 ~ 50 gr. Nhưng cũng có khi nhiều tới vài kilogram. Sỏi thường

gặp nhất trong quả thận bên phải, bởi vì ruột già ở bên phải có thành ruột mỏng, các chất độc ngấm qua đó tác động xấu tới quả thận bên phải. Ngoài ra quả thận bên phải có khuynh hướng dễ bị trì trệ ! Sỏi ở cả hai quả thận chiếm 10 ~ 17 % trường hợp.

2) Có thể sử dụng gì khi bị sỏi thận?

Các thầy thuốc thời cổ cũng như thời nay đều khuyên uống nhiều nước và tắm nước nóng để chống bệnh sỏi thận.

Phải uống nhiều nước để rửa sạch hai bể thận, đồng thời giảm nồng độ các chất trong nước tiểu.

Có thể sử dụng các loại thuốc lợi tiểu khác nhau. Chúng ta thử tìm hiểu để tìm ra những loại hiệu quả nhất và an toàn nhất.

Muối cali – các nitơrat cali là có hoạt tính cao nhất, nhưng lại độc.

Nước ép mới vắt từ các thứ rau tươi thì rất giàu cali. Nên uống hỗn hợp nước ép sau đây : nước cà rốt – 7 phần, nước cần tây – 4 phần, nước rau mùi – 2 phần và nước rau bina 3 phần.

Urê là thuốc lợi tiểu ít độc và có hoạt tính khá cao. Một ngày sử dụng liều lượng 50 ~ 60 gr (chia làm 3 lần), sẽ tăng số lần đi tiểu lên 2 ~ 4 lần. Nước tiểu của chính mình chứa urê ở dạng hữu cơ, cho nên là thứ thuốc lợi tiểu tuyệt vời, không gây tác dụng phụ có hại. Y học hiện đại đã xác định rằng chất điện phân trong nước tiểu có ý nghĩa to lớn trong việc hòa tan các oxalát và các thứ sỏi.

Bác sĩ Mitkal viết như sau trong sách *Niệu liệu pháp* : "Trong nước tiểu có các chất muối mau phân hủy. Các chất muối đó loại bỏ độ axít, kết quả là căn bệnh được chữa trị bằng cách tác động tới nguyên nhân gây ra chúng. Các chất muối đó giải tỏa cơn đau ở thận, ruột và tử cung. Sử dụng nước tiểu sẽ làm sạch thận, niệu quản và đẩy sỏi ra khỏi thận".

Nước tiểu của động vật có lẽ còn hiệu quả hơn trong việc hòa tan sỏi thận. Đây là lời của thầy thuốc người Acmênia thời trung cổ Amirdovlat Amasiasi trong sách *Viết cho những người không hiểu biết* ("Di sản khoa học", tập 13, Moskva, Nhà xuất bản Khoa học, năm 1990) : "Nước đái của lợn lòi. Nếu uống thứ nước đái đó thì sẽ làm tan các viên sỏi có trong bàng quang. Đã thử".

Đường nho (glucoza), đường gỗ (xiloza), đường trái cây (fructoza) – có tác dụng tăng cường bài tiết nước, các iôn nátri và clo.

Những chất lợi tiểu có ảnh hưởng đến tuần hoàn các glicozit tim (như dương địa hoàng, cỏ phúc thọ...), có tác dụng cải thiện tuần hoàn (kể cả tuần hoàn ở thận), trong trường hợp suy tim sẽ tạo điều kiện làm tiêu phù nề.

Những thứ lợi tiểu như trà chanh, trà lá nho, trà cỏ tháp bút, trà lá gia, có tác dụng đẩy nhanh hoạt động của hai bể thận và niệu quản, tựa hồ đẩy muối và sỏi xuống bàng quang.

Dân gian từ xa xưa đã tìm ra được một thứ lợi tiểu đáp ứng mọi điều kiện kể trên, - đó là dưa hấu. Sách *Những thực vật ăn được ở vùng Capcaz có tác dụng chữa bệnh* viết như sau : "Dưa hấu (cùi và ruột) có tác dụng lợi

tiểu rất mạnh mà không kích thích thận và niệu quản, niệu đạo. Sự kiềm hóa nước tiểu tạo điều kiện hòa tan muối và ngăn chặn hình thành sỏi và cát (ăn từ 2 kg đến 2,4 kg dưa hấu trong vòng một ngày đêm)".

Tắm nước nóng góp phần bình thường hóa tuần hoàn mao mạch, chống co thắt, cải thiện hoạt động của thận. Sự mở rộng niệu quản và niệu đạo tạo điều kiện cho cát và các viên sỏi nhỏ đi qua mà không gây đau đớn.

Những chất có nhiều tinh dầu vị đắng-mát sẽ có tác dụng trực tiếp làm tan sỏi, chẳng hạn các chất đó có nhiều trong ngải cứu và ngải cúc. Các thầy thuốc thời xưa khuyên uống nước ngải cúc để làm tan sỏi trong thận và bàng quang.

Dầu cây bôm chứa nhiều tinh dầu vị đắng- mát, có khả năng làm tan sỏi thận rất mạnh.

Nước củ cải đen cũng làm tan sỏi.

Axít nitric và các axít khác góp phần hòa tan sỏi phốt-phát và sỏi các-bô-nát.

Thì là chứa 4% tinh dầu, làm dịu cơn đau sỏi thận. Cần tây, cây lĩnh và hồi hương cũng có tính chất đó. Rất nên dùng các thứ đó để phòng bệnh sỏi thận, hơn nữa chúng còn cải thiện tiêu hóa.

Người ta còn xác định được rằng các sắc tố thực vật (có rất nhiều trong nước rau quả tươi) có tác dụng ôxy hóa nước tiểu, dẫn tới kết quả hòa tan một vài loại sỏi thận. Sắc tố thực vật có rất nhiều trong rễ cỏ kim tuyến và tầm xuân, trong trái tầm xuân, nước cà rốt và củ cải đỏ vừa vắt.

3) Phương pháp làm sạch thận

Muốn làm sạch thận, tốt hơn hết hãy theo lời khuyên của Ib Sina :

1. Loại trừ những nguyên nhân tạo thành sỏi. Muốn thế, hãy thay đổi chế độ ăn uống và lối sống, nhằm mục đích bình thường hóa sự trao đổi chất, nhờ đó sẽ loại trừ các nguyên nhân tạo thành sỏi.

2. Sử dụng những chất thích hợp và sẵn có để chia cắt, băm nhỏ, biến sỏi thành cát. Hãy chọn hoặc nước ngải cúc, hoặc nước củ cải đen, hoặc nước chanh, hoặc dầu bôm, hoặc nước sắc rễ cỏ kim tuyến, hoặc nước tiểu của chính mình.

3. Tiến hành làm vụn các viên sỏi và nhẹ nhàng từ từ tống chúng ra khỏi cơ thể. Đồng thời với việc thực hiện điểm 2), hãy bắt đầu tích cực sử dụng các chất lợi tiểu, như uống nước tiểu của mình, uống trà chanh, trà làm từ lá nho hoặc ăn dưa hấu.

Khi cảm thấy bắt đầu đi tiểu ra cát (sỏi nhỏ), thì hãy tắm ngâm mình trong nước nóng để hỗ trợ cho việc sỏi đi ra dễ dàng không đau.

Bây giờ chúng ta hãy xem xét từng phương pháp cụ thể và cơ chế tác động của từng phương pháp.

a. Làm sạch thận bằng nước tiểu

Raodzibhai Manibhai Patel, nhà nghiên cứu lỗi lạc của thế kỷ 20, miêu tả trường hợp một diễn viên 35 tuổi bị sỏi thận trong suốt 7 năm. Người diễn viên ấy từ chối phẫu thuật và tự chữa bệnh bằng cách đặt

gạc nhúng nước tiểu và uống nước tiểu. Đặt gạc vào ban đêm, ở vùng thận, uống hầu hết số nước tiểu đi trong ngày. Điều trị mỗi đợt 20 ~ 30 ngày, nghỉ 10 ~ 20 ngày, cứ thế cho đến khi khỏi hẳn.

Bản thân Patel có lần cảm thấy bị đau dữ dội vì bí đái. Khi đó ông đã uống nước tiểu của mình mà ông hứng được trong khoảng 1 giờ (trong trường hợp này nên uống nước tiểu của người khác để kích thích thận làm việc). Hai tiếng sau việc tiểu tiện trở lại bình thường và hết đau.

Theo Patel, bệnh đái tháo cũng có thể điều trị bằng niệu liệu pháp.

b. Làm sạch thận bằng dưa hấu

Việc này được tiến hành vào mùa dưa hấu. Muốn vậy, cần để dành dưa hấu và bánh mì đen đủ dùng trong một tuần. Đói thì ăn dưa hấu , khát thì cũng ăn dưa hấu, quá đói thì ăn dưa hấu với bánh mì đen. Trong thời gian làm sạch thận, nên có người nhà ở bên cạnh. Bởi vì khi cát, sỏi bắt đầu đi ra, rất có thể yếu tim. Hãy chuẩn bị sẵn corvalon, validol, amoniac. Nếu trong thận và bàng quang có sỏi, thì thời gian thích hợp nhất để tống chúng ra là từ 17 đến 21 giờ theo giờ địa phương. Chính đó là lúc thể hiện nhịp sinh học của bàng quang và thận. Khi đó nên ngâm mình nước nóng và ăn nhiều dưa hấu. Độ ấm nóng sẽ nới rộng niệu đạo, giải tỏa sự đau và co giật (nhất là lúc sỏi đi ra); dưa hấu sẽ phát huy tác dụng lợi tiểu, còn nhịp điệu sinh học thì tăng lực và hỗ trợ việc đẩy cát sỏi ra khỏi cơ thể.

Có thể áp dụng cách này 2 ~ 3 tuần, cho đến khi thu được kết quả mong muốn.

c. Làm sạch thận bằng nước (rễ hoặc quả) tầm xuân

Để làm nát vụn các viên sỏi trong cơ thể, người ta sắc rễ hoặc quả tầm xuân lấy nước mà uống.

Thái rễ hoặc quả tầm xuân, lấy 2 muỗng canh cho vào ấm, đổ 1 cốc nước, đun sôi 15 phút, để nguội, lọc. Uống 3 lần, mỗi lần 1/3 cốc, trong vòng 1 ~ 2 tuần. Nước sắc phải có màu sậm, chứng tỏ có rất nhiều sắc tố thực vật trong đó.

d. Làm sạch thận bằng nước rau tươi

Bác sĩ Worker, cha đẻ của liệu pháp nước rau tươi hiện đại, đưa ra phương pháp trong đó lợi dụng hai cơ chế tác động : sắc tố thực vật và tinh dầu.

Theo khẳng định của Worker, các chất vô cơ, chủ yếu là canxi, ở trong bánh mì và sản phẩm nhiều tinh bột khác, tạo nên các hạt trong thận. Để làm sạch, làm khỏe thận, Worker khuyên dùng thứ nước ép như sau : cà rốt – 10 aoxơ, củ cải đỏ – 3, dưa leo – 3, hoặc cà rốt – 9 aoxơ, cần tây – 5, mùi –2.

Nói thêm một chút về rau mùi. Nước ép rau mùi là thứ thuốc hiệu nghiệm chữa bệnh niệu-sinh dục và rất có tác dụng (nhờ có vị đắng-mát đặc biệt) với bệnh sỏi thận, bệnh có protit trong nước tiểu và các bệnh khác của thận. Dùng cả thân lá cũng như rễ. Thứ nước ép này rất mạnh, cho nên khi dùng riêng một mình nó thì không dùng quá 30 ~ 60 gr.

e. Làm sạch thận bằng dầu bôm

Có lẽ đây là cách làm sạch thận đơn giản và hiệu quả nhất. Thực chất phương pháp này như sau. Tùy mùa, bạn áp dụng thuốc lợi tiểu trong vòng một tuần lễ.

Mùa đông và cuối thu – sử dụng các loại cây cỏ như : đan sâm, ngưu chí, kinh giới, biển súc, cây lĩnh (có thể thay cây lĩnh bằng rễ hoặc quả tầm xuân). Cũng có thể sử dụng các cây cỏ khác, tùy từng vùng. Thái nhỏ chúng như trà, trộn đều theo trọng lượng ngang nhau- mỗi thứ 30 gr, đem sắc lên, tốt nhất đổ nước sôi vào từ đầu, đun khi nào nước sắc có màu sẫm. Trước bữa ăn thì uống 100 ~ 150 gr nước sắc đó với một muỗng canh mật ong.

Cuối mùa hè thì dùng dưa hấu, mùa xuân và mùa hè – dùng nước rau vắt theo Worker. Nếu không có rau cỏ, thì sử dụng ngay nước tiểu của mình. Nhờ sử dụng đa dạng các thứ khác nhau như thế, bạn sẽ tác động tới tất cả các loại sỏi, bởi vì mỗi thứ tác động tới chỉ một loại sỏi nhất định mà không động đến loại sỏi khác.

Sau một tuần chuẩn bị sơ bộ như vậy, bạn hãy nhỏ thêm 5 giọt dầu bôm vào nước sắc nói trên và uống trước bữa ăn nửa giờ. Hãy hòa lẫn dầu bôm và nên uống bằng cọng hút để khỏi hại răng. Dùng dầu bôm như thế 3 lần mỗi ngày trước bữa ăn, trong vòng 5 ngày. Kết quả làm sạch bắt đầu xuất hiện vào ngày thứ ba, thứ tư, dưới dạng nước tiểu hơi đục. Sau đó có thể đi ra sỏi. Khoảng hai tuần sau có thể lặp lại cho đến khi đạt kết quả mong muốn.

f. Đề phòng bệnh thận

Trong trường hợp có sỏi thận, việc đề phòng nhằm tạo nên một lượng không lớn axít uric để nó làm tan sỏi và đẩy sỏi ra ngoài. Không được ăn các sản phẩm giàu chất đạm, không ăn gan, thận, óc, thịt rán, thịt xông khói, cá mặn, xúp thịt, nước dùng đậm đặc, là những thứ làm mệt thận khi thải nitơ dư thừa ra ngoài cơ thể. Nên uống nước rau quả tươi theo kiểu Worker, ăn xalát, trái cây, mầm tiểu mạch. Nên độn vào xalát món tảo dẹp khô để kích thích chức năng của thận và tránh ăn bánh kẹo. Hãy uống các thứ lợi tiểu.

Nếu có các sỏi kiềm (điều này rất hiếm), thì hãy uống nước tiểu của mình và nước chanh ấm, cụ thể làm thế nào, xem mục "Gan".

Ngoài ra, hãy thường xuyên kích thích tuần-hoàn mao mạch bằng cách tập chạy, tập thể dục, tập yoga. Chỉ nhờ cách tiếp cận tổng hợp như vậy, mới có thể làm cho thận lành mạnh và sống lâu. Hãy nhớ câu cách ngôn của các thày thuốc thời xưa : "Với quả thận khỏe có thể thọ trăm tuổi, dù có bệnh đau tim".

THỰC HÀNH LÀM SẠCH

1) Làm sạch các dung dịch keo của cơ thể

Về tác dụng tăng cường sức khỏe, qui trình làm sạch này có vai trò số một, nhưng lại chỉ nên thực hiện nó sau khi đã làm sạch ruột già và gan.

Sức khỏe, tuổi trẻ, năng lượng, sức sống dồi dào trước hết tùy thuộc vào độ sạch của các mixela (các ly tử thể keo) và tình trạng kết cấu của dung dịch chất keo (chất nguyên sinh của tế bào, của máu, bạch huyết v.v..).

Để thực hiện có chất lượng qui trình hết sức quan trọng này, cần phải :

1. Sơ bộ làm mềm khối đông chất keo bằng cách tắm nước nóng, tắm hơi.

2. Làm bão hòa khối đông chất keo bằng nước cơ cấu hóa.

3. Loại bỏ chất bẩn bám vào các mixela của dung dịch chất keo; nước phải cực kỳ trong sạch.

4. Bổ sung điện tích cho các mixela, để làm sạch tốt hơn, tạm thời ngừng đưa chất dinh dưỡng vào cơ thể.

Vậy là trong vòng 3 ~ 6 tháng, bạn thường xuyên đi tắm hơi hoặc tắm nước nóng 2 ~ 3 lần mỗi tuần, mỗi lần 15 ~ 20 phút. Bằng cách đó, bạn không chỉ làm mềm khối đông chất keo, mà còn tăng cường quá trình tuần hoàn trong cơ thể, tạo điều kiện đào thải chất xỉ.

Trong suốt thời gian đó, bạn sẽ uống và nấu ăn bằng nước cất, nước cất trước khi dùng có thể làm cho nó được từ tính hóa (cho chảy qua thiết bị từ tính).

Nước cất được chuẩn bị như sau: Đặt soong nước vào ngăn đá tủ lạnh, hoặc nếu là mùa đông (ở xứ lạnh) thì đặt ngoài ban-công. 4 ~ 5 giờ sau sẽ thấy trên mặt nước có một lớp băng mỏng. Đổ nước sang chiếc soong khác. Lớp băng còn lại trong soong tập trung các phân tử nước nặng - thứ nước này sẽ đông ở nhiệt độ 3,8 ° C, còn thứ nước nặng cần cho cơ thể là âm 1°C.

Ta vứt lớp băng đi, đổ nước vào soong, tiếp tục đặt ở chỗ băng giá. Khi nó đóng băng độ 2/3, thì rót chỗ nước chưa đóng băng ra – đó là thứ nước nhẹ, chứa đủ thứ tạp chất khác nhau. Chỗ đóng băng trong soong chính là nước cất, đã loại bỏ đến 80% tạp chất và có 16 mg canxi trong một lít nước. Nhà hóa học Odessa là N. Druziak xác định rằng hàm lượng canxi 8 ~ 20 mg/lít là tối ưu đối với hoạt động sống của cơ thể. Uống thứ nước cất đó sẽ sống lâu. Bạn hãy làm tan chỗ nước cất đóng băng đó mà dùng.

Bạn càng ít ăn những loại thực phẩm giàu chất keo (như sữa đặc, thịt, tinh bột) thì càng hiệu quả. Mỗi tuần nhịn ăn từ 24 ~ 36 giờ sẽ tăng hiệu quả làm sạch.

a. Phương pháp tổng hợp làm sạch chất keo ở tế bào và môi trường bên trong cơ thể

Về mặt này nước sắc lá thông non, lá nhọn là rất tốt.

Loại nước sắc này có vị chát. Vị chát có tính chất làm khô, bao phủ và dẫn ra; có tác dụng cải thiện màu da, làm mát.

Nước sắc được dùng theo 2 cách : uống, tắm; hoặc vừa uống vừa tắm.

Nước sắc để uống làm như sau :

Lấy 5 thìa canh lá thông (lá kim non thái vụn), 0,5 lít nước cất đun sôi. Đun lửa nhỏ chừng 10 phút, chắt nước ra đổ vào phích, uống ấm thay nước, mỗi lần nửa cốc, 4 ~ 6 lần một ngày.

Mỗi ngày sắc một lần và uống ấm (36 ~ 40^0). Mỗi đợt lâu bao nhiêu tùy từng người, căn cứ vào màu nước tiểu của người đó. Ví dụ, tiêu chí đánh giá nước sắc bắt đầu có tác dụng là nước tiểu có màu đục. Tùy chỗ nó hòa tan loại xỉ và muối nào, mà nó sẽ có màu rất khác nhau. Khi nào nước tiểu trở lại màu bình thường của nó và trong, tức là đã sạch.

Sẽ rất tiện nếu bạn làm sạch sau ngày Tết năm mới. Một là khi đó có nhiều cây thông bỏ đi, bạn khỏi cần đi đâu xa kiếm lá thông. Hai là, thời gian này

thận và bàng quang có nhịp điệu sinh học mạnh nhất, dễ dàng bài thải các chất xỉ ra khỏi cơ thể.

Nước sắc để tắm, làm như sau :

Lấy chừng 1 kg cành nhỏ và lá thông nhọn đã thái vụn và để khô, nấu nửa giờ với 7 ~ 8 lít nước. Sau đó đậy vung, để lắng 12 giờ. Nước sắc sẽ có màu nâu. Đổ nước sắc vào bồn tắm chứa nước ấm (36 ~ 40°). Ngâm mình trong đó chừng 10 ~ 20 phút. Nhiệt độ nước trong bồn càng lần sau càng cho nóng hơn một chút, nhưng chủ yếu tùy vào sức khỏe. Mỗi tuần tắm 2 ~ 3 lần kiểu đó. Tắm xong giội qua nước mát 10 ~ 20 giây. Một đợt tắm kiểu đó kéo dài chừng 1 tháng.

Vừa tắm vừa uống nước sắc lá thông sẽ tăng hiệu quả làm sạch . Tiêu chí kết thúc một đợt làm sạch là khi nào thấy nước tiểu trong sạch.

Valeri Tisenko xác định rằng nước sắc lá thông có tác dụng tống ra khỏi cơ thể, ngoài chất độc và chất xỉ, còn cả các nucleotit phóng xạ nữa. Một sự tẩy sạch như thế sẽ chữa khỏi 80% mọi thứ bệnh.

X. Kneipp, P. M. Kurennov và A. X. Zalmanov đánh giá cao cách tắm nước sắc lá thông. Họ còn chỉ ra tác dụng làm sạch da, lòng mạch và tác dụng kích thích hệ thần kinh. Zalmanov còn chỉ ra tác dụng làm sạch từng tế bào cơ thể khỏi "độc tố mỏi mệt", nghĩa là khỏi các tế bào đã chết và cần được kịp thời thải ra ngoài. Nếu cơ thể thực hiện việc đó một cách khó khăn, thì cơ thể sẽ bị đầu độc, mà biểu hiện đầu tiên là chóng mệt.

2) Làm sạch cơ thể khỏi các muối và chất xỉ

B. V. Bolotov nêu ra căn cứ lý luận cho qui trình làm sạch. Theo quan sát của ông, từ cơ thể người lớn có thể thải ra 2 ~ 3 kg muối đang ứ đọng chủ yếu ở mô liên kết và xương.

Toàn bộ quy trình làm sạch, ông khuyên nên chia ra 2 giai đoạn. Bây giờ chúng ta hãy phân tích các lời khuyên của Bolotov và đưa dẫn chứng.

Thứ nhất, Bolotov khuyên hãy biến các chất xỉ nằm trong cơ thể thành muối. Thứ hai, chọn những chất có khả năng hoặc tạo điều kiện bài thải thứ muối đó ra khỏi cơ thể.

Để giải thoát khỏi các chất xỉ ứ đọng trong mô liên kết, Bolotov khuyên nên sử dụng các axít. Cần đưa vào cơ thể bằng đường thức ăn các axít (như axít ascobic, axít panmitic, axít nicotinic, axít stearic, axít lactic, axít nitric), là những loại axít vô hại đối với cơ thể, mặt khác chúng lại có tác dụng hòa tan các chất xỉ, biến các chất xỉ thành muối. Các axít đó được tạo nên nhờ sự lên men ôxy hóa các tế bào có nguồn gốc động vật. Do đó, Bolotov khuyên nên ăn các thực phẩm như dưa chuột muối, cà chua, bắp cải, củ cải đỏ, cà rốt, hành, tỏi, táo muối, uống bia, rượu vang; ăn các sản phẩm có men, sữa chua, phó mát, giấm chua làm từ trái cây. Tiếp đó, Bolotov nhấn mạnh rằng cơ thể mỗi người đều có khả năng sử dụng các axít của mình; do đó cần đa dạng hóa việc sử dụng các axít. Giấm trái cây nên sử dụng với sữa chua : một cốc sữa chua pha một muỗng cà phê giấm và thêm một muỗng cà phê

mật ong. Dùng vào bữa ăn, một lần trong ngày. Có thể cho giấm trái cây vào trà, cà phê, xúp, nước canh.

Trong thời gian các chất xỉ biến thành muối, tốt nhất nên tránh dùng dầu thực vật là thứ có tác dụng lợi mật và làm chậm hẳn quá trình biến thành muối các chất xỉ. Thời gian này nên ăn thịt, cá để tạo chua cho môi trường bên trong.

Như vậy, thực chất của giai đoạn đầu tiên là tạo môi trường chua và đưa vào cơ thể những sản phẩm khởi động cơ chế lên men : dưa chuột muối, dưa bắp cải... Sau khi ăn các món ngọt (bánh ngọt, mứt), hãy bỏ vài hạt muối vào miệng, điều đó sẽ kích thích dạ dày tiết ra các men chua pepsin hỗ trợ quá trình biến các chất xỉ thành muối, đồng thời tiêu diệt các tế bào bị bệnh của cơ thể.

Để kết luận, Bolotov nhấn mạnh rằng các chất xỉ không thể ngay lập tức biến thành muối, ngay cả khi được oxy hóa một cách có hệ thống. Các axít và chất kiềm rất khó tới được nơi cần tới. Bởi vậy khi thực hiện qui trình này cần lao động chân tay, mátxa cơ thể.

Kết quả của việc các chất xỉ biến thành muối là trong cơ thể sẽ tạo ra các thứ muối : muối khoáng, muối kiềm, muối axít, hòa tan trong nước hoặc không hòa tan. Quan sát cho thấy thường thường không hòa tan là các muối kiềm, muối khoáng, các urat (ureat), phốt phát và oxalat.

Có một nguyên lý như sau : thứ này hòa tan thứ giống nó. Ví dụ, dầu hỏa hòa tan mọi sản phẩm dầu lửa – như solidol, parafin... Rượu hòa tan mọi thứ cồn – như glixerin, sorbit, xilit...

Bolotov nhấn mạnh rằng có thể vận dụng nguyên lý ấy vào việc hòa tan các loại muối kiềm trong cơ thể. Muốn vậy, cần đưa vào các chất kiềm vô hại cho hoạt động sống của cơ thể : nước vắt hoặc nước sắc một số cây cỏ. Rễ cây hướng dương sắc nước uống có thể hòa tan nhiều loại muối.

Từ mùa thu hãy dự trữ rễ cây hướng dương, cắt lấy phần có lông, rửa sạch và phơi khô. Sau đó thái nhỏ như hạt đậu và đun sôi trong ấm tráng men (một cốc rễ, 3 lít nước) vài phút. Uống trong vòng 2 ~ 3 ngày thay trà. Sau lại đun sôi với 3 lít nước, lần này lâu hơn vài phút và cũng uống trong vòng 2 ~ 3 ngày. Coi như lấy hai nước mới bỏ bã, sắc bằng rễ mới. Thứ nước này uống thay trà, nửa giờ sau khi ăn. Muối sẽ bắt đầu đi ra sau 2 ~ 3 tuần, nước tiểu sẽ có màu nâu. Hãy uống cho đến khi nước tiểu trong như nước lã.

Trong thời gian làm sạch, không được ăn các món cay, chua và mặn. Thức ăn phải nhạt và chủ yếu là thực vật.

Nước sắc cây biển súc, mộc tạc, cùi dưa hấu, cuống bí ngô có tác dụng hòa tan muối.

Nước vắt rau mùi, củ cay, lá khoản đông hoa, rau diếp xoăn, cải củ, lê đất có tác dụng hòa tan muối rất tốt. Uống 100 gr sau bữa ăn nửa giờ.

Chúng tôi thường sử dụng nước vắt củ cải đen. Nó có tác dụng hòa tan muối khoáng trong ống mật, túi mật , bể thận, bàng quang và trong mạch.

Muốn vậy, hãy lấy 10 kg cải củ đen, rửa sạch, không cạo vỏ, vắt lấy nước, được chừng 3 lít. Nước đó để trong

tủ lạnh; còn bã thì đem trộn với mật ong (theo tỉ lệ 1 kg bã 300 gr mật ong hoặc 500 gr đường), thêm chút sữa, để chỗ ấm, có nén cho khỏi mốc meo. Nước vắt bắt đầu uống 1 giờ sau bữa ăn, 1 muỗng cà phê. Nếu không thấy đau ở gan, thì có thể tăng liều lượng dần lên một, hai thìa canh, cuối cùng là 100 gr. Nước vắt củ cải đen là thứ lợi mật mạnh. Nếu trong ống mật có nhiều muối, mật khó chảy qua, thì sẽ gây đau. Hãy chườm túi nước nóng ở vùng gan, hãy ngâm mình trong nước nóng. Nếu cơn đau bình thường, chịu được, thì cứ tiếp tục uống cho đến lúc hết nước vắt. Thường thường chỉ đau bạn đầu, sau đó tất cả bình thường. Muối đi ra lúc nào không rõ, song kết quả làm sạch thì rất to lớn. Nên tiến hành mỗi năm 1 ~ 2 lần, trong thời gian làm sạch tránh ăn các món cay và chua. Khi uống hết nước vắt, thì bắt đầu ăn bã (bã lúc này đã được muối chua), mỗi bữa 1 ~ 3 muỗng canh, ăn đến hết. Điều đó có tác dụng củng cố mô phổi và hệ tim mạch.

Chúng ta hãy tổng kết các lời khuyên của Bolotov và rút ra mấy điều cơ bản:

1. Cần tăng cường quá trình oxy hóa trong cơ thể.

2. Cần thường xuyên đưa vào cơ thể các loại axít vô hại

3. Các axít ấy phải tới được mọi cơ quan trong cơ thể – mỗi cơ quan cần một loại axít riêng.

4. Trong thời gian biến các chất xỉ thành muối, chế độ ăn uống phải góp phần ôxy hóa môi trường bên trong cơ thể. Bolotov khuyên thời gian đó nên ăn các thực phẩm làm chua cơ thể, như thịt, cá, trứng,

sữa, nấm (Điều này chưa phải là hay. Xét từ góc độ chất keo, thì đó toàn là các món có hại).

5. Hãy chọn những chất có khả năng mang các axít đến mọi ngõ ngách của cơ thể để oxy hóa các chất xỉ thành muối.

6. Hãy chọn các dung dịch vô hại để hòa tan muối.

7. Nên theo chế độ ăn kiêng. Năm điểm đầu thuộc về giai đoạn thứ nhất của việc làm sạch – biến các chất xỉ thành muối; còn hai điểm 6 và 7 thuộc giai đoạn thứ hai – hòa tan và đưa muối ra khỏi cơ thể.

Kể cũng hơi rắc rối, tuy rằng nếu muốn, bạn hoàn toàn có thể thực hiện cả 7 điểm đó. Song dù vậy, Bolotov vẫn dặn rằng đừng trông chờ kết quả nhanh chóng, mà phải tốn công tỉ mỉ. Tuy nhiên mọi chuyện sẽ trở nên đơn giản, ngắn gọn và có hiệu quả cao, nếu bạn sử dụng sản phẩm của chính cơ thể bạn – ấy là nước tiểu của bạn. Còn để ôxy hóa một cách tổng thể, thì nhịn đói. Khi đó sơ đồ sẽ khác hẳn.

1) Yếu tố tăng cường quá trình oxy hóa trong cơ thể – ấy là sự ấm áp : tắm nước nóng, tắm hơi.

2) Trong nước tiểu của bạn có đủ mọi axít cần thiết cho từng cơ quan và với nồng độ an toàn.

3) Nước tiểu là thứ chất lỏng lý tưởng. Nhưng hiệu quả sẽ tăng thêm nhiều lần, nếu người ta nhịn đói. Kết hợp việc uống nước tiểu của mình với việc nhịn đói, đó là cách ôxy hóa cơ thể tự nhiên mạnh nhất. Quá trình thần kỳ ấy sẽ chữa lành mọi căn bệnh đáng sợ cho chúng ta.

4) Cơ sở của nước tiểu – đó là chất lỏng được cơ cấu hóa của cơ thể, chất lỏng ấy có những tính chất thâm nhập tốt nhất.

5) Nước tiểu còn thỏa mãn đến mức lý tưởng nguyên tắc vi lượng đồng căn cơ bản – thứ này sẽ được hòa tan bằng thứ giống nó.

6) Có rau tươi và món cháo tạo điều kiện kiềm hóa cơ thể một cách có chừng mực. Đặt gạc thấm đẫm nước tiểu cũ (hết sức khai) đã được cô đặc còn ¼ khối lượng ban đầu, ở chỗ tập trung muối, sẽ góp phần hòa tan muối.

Kết quả là chúng ta lại hòa vào sơ đồ làm sạch mà các nhà thông thái thời cổ đã đề xuất :

1. Làm mềm các chất keo và ôxy hóa các chất xỉ thành muối nhờ việc sơ bộ làm nóng cơ thể.

2. Hòa tan các loại muối, đồng thời đưa chúng ra khỏi cơ thể nhờ chất lỏng đẻ ra chúng, tức là nước tiểu.

Do đó rút ra, cách nhanh nhất và hiệu quả nhất làm sạch cơ thể khỏi các chất xỉ và muối là : nhịn đói trong vòng 3 ~ 7 ngày; trong thời gian nhịn đói thì hàng ngày tắm nước nóng hoặc tắm hơi chừng 10 ~ 20 phút (tùy tình hình sức khỏe); uống từ 3 ~ 5 lần một ngày, mỗi lần 100 gr nước tiểu và nước cất; hàng ngày làm thụt tháo bằng 1 lít nước tiểu để sẵn. Trường hợp muối làm tổn thương cơ thể đáng kể, thì ở chỗ tập trung muối hãy đặt gạc nước tiểu cũ cô đặc (cực khai).

Kiểm tra hiệu quả của quá trình làm sạch này bằng cách nào ? Bạn sẽ thấy độ mềm dẻo linh hoạt

của cơ thể tăng lên rõ rệt từng ngày – đó là dấu hiệu đã giải thoát được các chất muối; sau khi nhịn đói, sức sống của cơ thể tăng lên về mọi mặt (sức làm việc, sức chịu đựng, hoạt động tình dục v.v...). Chế độ ăn uống đúng đắn sau đó sẽ kéo dài hiệu quả tích cực. Nếu làm như vậy 3 ~ 4 lần một năm, thì bạn khỏi cần thực hiện bất cứ qui trình làm sạch nào khác, bởi vì đây là qui trình tốt nhất. Tác giả cuốn sách này nhờ làm như vậy mà có độ mềm dẻo linh hoạt như thanh niên và không bị bệnh gì hết.

3) Phân tích cách chống bệnh phong thấp của y học dân gian

Để nhận thức sâu hơn về bản chất của vấn đề làm sạch cơ thể ở cấp độ chất keo, chúng ta hãy phân tích lời khuyên của các thầy lang chữa bệnh phong thấp (bệnh thấp khớp và thấp cơ, là điều về nguyên tắc có sự tập trung chất keo các mô đó). Muốn vậy, hãy lấy đơn thuốc trong sách *Cách chữa bệnh dân gian Nga* của P. M. Kurennov và *Thủy liệu pháp của tôi* của S. Kneipp.

Mọi lời khuyên có thể chia ra 3 nhóm lớn : làm nóng chỗ bị bệnh, bị tổn thương bằng cách dán cao và xoa dầu; làm ấm cả người hoặc bộ phận và uống nước sắc pha loãng.

Nhóm thứ nhất

Xoa bằng rượu, xoa bằng rượu vốt-ca loại nặng hòa với nước đái quỷ và vỏ ớt khô; xoa bằng gừng; xoa bằng mù tạc và muối; xoa bằng cao – axít sunfuric và dầu lanh; xoa bằng mầm bạch dương ngâm rượu nặng;

xoa bằng long não hòa với mù tạc và cồn; xoa bằng dầu hỏa; xoa bằng dầu ô-liu v.v...

Nhóm thứ hai

Làm ấm người bệnh nhân 1,5 ~ 2 giờ; làm ấm bằng cát khô; chui vào bao đựng lá bạch dương hoặc đút chân tay bị đau vào trong đó cho vã mồ hôi ra; chữa bệnh bằng cách cho kiến đốt; nước sắc kiến vừa xoa bên ngoài vừa uống; vùi mình trong cát nóng ngoài bãi tắm; chữa bệnh bằng cách cho ong đốt; ngâm mình trong bồn tắm có pha các loại nước sắc thuốc khác nhau .

Nhóm thứ ba

Uống rượu ngâm vỏ cây; uống rượu ngâm rễ cây bạt kháp; uống nước vắt rau cần tây và cà rốt (10 ao-xơ nước cần tây và 22 ao-xơ nước càrốt).

Ngoài ra các thầy thuốc khuyên chỉ nên ăn chay (chủ yếu ăn rau quả tươi), và nhịn đói để mau chóng được giải thoát khỏi các loại muối.

Việc phân tích ngắn gọn cách chữa bệnh dân gian kể trên đối với bệnh phong thấp đã cho thấy rõ tính phiến diện – hoặc xoa nóng, hoặc làm ấm, hoặc uống rượu ngâm. Nhưng nếu nguyên nhân tập trung chất keo không phải do lạnh, mà là do ăn uống (ăn các chất keo dính tự nhiên – tinh bột và kazeinat), thì nguyên nhân vẫn còn đó và bệnh phong thấp sẽ trở lại. Do đó, cách tiếp cận tổng hợp : loại khỏi thực phẩm các chất keo, làm sạch ruột già và gan, làm ấm toàn bộ cơ thể, uống nước tiểu và nước vắt, nước sắc mang tính kiềm - mới là phương pháp vạn năng chữa khỏi vĩnh viễn căn bệnh này.

4) Làm sạch cơ thể khỏi các khối u (lành tính, u nang, u ác tính. Các pô-lip, giun sán, các vi khuẩn gây bệnh)

Để có thể hiểu vấn đề rắc rối này, chúng ta cần có cơ sở khoa học vững vàng. Ở đây B. V. Bolotov lại hỗ trợ chúng ta:

Bolotov khẳng định, rằng các tế bào (bất kể số lượng và sự đa dạng thế nào) có thể có nguồn gốc thực vật hoặc động vật. Những tế bào nguồn gốc thực vật trong hoạt động sống của mình tạo ra các chất kiềm và chỉ có thể tồn tại trong môi trường kiềm. Các tế bào nguồn gốc động vật, ngược lại, thì tạo ra môi trường axít và chỉ có thể tồn tại trong đó.

Từ đó Bolotov đi tới kết luận : mọi tế bào gây bệnh đối với động vật đều thuộc loại có nguồn gốc thực vật; còn mọi tế bào gây bệnh cho thực vật – đều thuộc loại có nguồn gốc động vật. Nói khác đi, con người hoặc động vật chỉ có thể bị bệnh vì các tế bào thực vật. Các tế bào ung thư cũng là các tế bào có nguồn gốc thực vật. Nhưng vì tế bào thực vật chỉ có thể tồn tại trong môi trường kiềm, cho nên một cơ quan nào đó của con người chỉ bị bệnh khi nó bị kiềm hóa. Bây giờ thì ta hiểu, rằng khi một cơ quan của con người bị bệnh, thì diễn ra sự đau nhức điển hình ở cơ quan đó và sự kiềm hóa nó.

Nếu cơ thể được ôxy hóa một cách vững vàng, thì sẽ không thể bị bệnh gì hết. Nhưng cần theo dõi để không làm chua quá môi trường dạ dày và không phá vỡ sự cân bằng axít-kiềm của cơ thể. Oxy hóa phải chiếm ưu thế so với kiềm hóa. Trái lại thì sẽ bị bệnh viêm dạ dày.

Nhìn chung tôi rất ít gặp được ai trên cơ sở lý luận biết đưa ra những lời khuyên đơn giản, dễ thực hiện, dựa trên các quá trình bên trong cơ thể mình. Tiếc rằng Bolotov lại đi vào con đường phức tạp. Ông khuyên mọi người, để phòng và chữa bệnh, hãy ăn các thứ rau quả chua, bột, đậu. Khi nghiên cứu về tiêu hóa, cũng như bàn về giá trị của các loại thực phẩm, chúng ta sẽ thấy đề nghị của Bolotov chưa phải là phương án hay nhất.

Dựa trên cơ sở lý luận nói trên, tác giả sách này đề ra phương pháp làm sạch tự nhiên. Muốn vậy, phải làm 4 việc sau đây:

1. Làm sạch ruột già và đặc biệt là làm sạch gan.

2. Tuyệt đối không ăn chất đạm, nên thay thịt bằng món cháo.

3. Thường xuyên nhịn đói (từ 1 đến 3 ngày và lâu hơn), hãy đặt gạc nước tiểu cô đặc nhiều hơn.

4. Hãy vận động nhiều hơn và tắm hơi nhiều hơn, điều đó sẽ axít hóa cơ thể và tích cực hóa các men hòa tan. Làm ấm cơ thể hồi lâu trong buồng tắm hơi đang được các bác sĩ Đức sử dụng trong cuộc đấu tranh với bệnh ung thư.

Bạn nên nhớ rằng bằng sự ngu dốt của mình, chúng ta đang tạo điều kiện phát triển khối u – các tế bào thực vật. Nếu tạo ra điều kiện axít, chúng ta sẽ loại trừ nguyên nhân sinh ra các tế bào thực vật, và các tế bào ung thư sẽ chết. Điều trị bằng hóa chất, chiếu xạ, phẫu thuật chỉ làm suy yếu cơ thể chứ không hề loại trừ nguyên nhân đẻ ra bệnh ung thư. Kết cục là sau

ba thứ liệu pháp trên, khối u càng phát triển nhanh hơn, giết chết người bệnh ngu dốt và cả tin. Không thể để điều đó tiếp diễn !

5) Làm sạch xoang trán và xoang hàm khỏi chất nhầy

Riêng tôi coi hai xoang đó là nơi khó làm sạch nhất. Mỗi lần cảm cúm lại tạo nên một dòng chất nhầy đi qua xoang trán và xoang hàm. Một phần chất nhầy đi ra khỏi cơ thể, nhưng khi sắp khỏi cảm cúm thì còn một phần chất nhầy đọng lại và dần dần biến một thành lớp cứng. Trong cả cuộc đời chúng ta, số lớp cứng kiểu đó nhiều vô kể. Rốt cục là hai xoang kia chứa đầy chất giống như thịt đông mà ở đó các vi khuẩn gây bệnh (các tế bào thực vật) tha hồ sinh sôi. Các tế bào thực vật xử lý khối thịt đông này – đó là trường hợp kinh điển mà Bolotov miêu tả - quá trình thối rữa tạo ra môi trường kiềm với đủ thứ độc tố khác nhau. Dĩ nhiên điều đó ảnh hưởng xấu : đau đầu, mờ mắt, thính giác và khứu giác kém đi, trí nhớ suy giảm. Nhìn chung, hoạt động bình thường của bộ não bị phá vỡ, người ta trở nên cáu bẳn. Đôi khi điều này diễn ra kín đáo, khiến người ta không ngờ trong đầu mình lại đang có tới 1 ~ 2 cốc ghèn, nhử, mủ. Sự mệt mỏi khó chịu người ấy đổ cho mọi nguyên nhân khác, trừ nguyên nhân hai xoang đầy chất bẩn.

Để làm sạch xoang hàm và xoang trán khỏi lớp chất nhầy đóng cứng trong đó, cần thực hiện các giai đoạn làm sạch như sau :

1. Làm mềm – làm ấm đầu bằng mọi cách và nhiều lần. Tốt hơn cả là xông hơi và gội đầu. Gội đầu nước nóng kéo dài 5 phút, sau đó giội qua nước mát. Làm như thế 3 ~ 5 lần.

2. Khi khối "thịt đông" kia từ trạng thái cứng đã chuyển sang trạng thái lỏng (dù chỉ phần nào), bạn cần tống nó ra qua xương mắt cáo nằm ở hốc mũi trên và ngăn cách khoang mũi với đại não.

Muốn thế, phải rửa mũi-hầu bằng một chất lỏng có khả năng hút theo chất bẩn-chất nhầy; chất lỏng ấy tự nó cũng dễ dàng đi qua xương mắt cáo và hòa tan "thịt đông". Tốt nhất và dễ kiếm nhất – chính là nước tiểu của mình đang ấm nóng. Có thể thay nước tiểu bằng nước biển hoặc nước muối.

Động tác rửa như sau : bịt một bên cánh mũi, rót nước qua bên kia vào trong khoang mũi rồi nhổ ra đằng miệng. Sau đó đổi lỗ mũi.

Qui trình này thực hiện cho đến khi hai xoang sạch hẳn, thị giác, thính giác và đặc biệt khứu giác trở lại bình thường.

Nếu bạn loại bỏ khỏi khẩu phần ăn các thực phẩm tạo chất nhầy, như sữa, bột, bơ, thì hiệu quả càng tốt hơn. Nhịn đói càng hỗ trợ cho quá trình làm sạch này.

6) Làm sạch cơ thể bằng cách mút dầu thực vật

Nhà vi khuẩn học P. T. Kachuk giới thiệu một phương pháp độc đáo để chữa bệnh và làm sạch cơ thể (phương pháp này thực ra học theo kinh nghiệm dân gian thời xa xưa). Thực chất của phương pháp này như sau:

Con người có 3 tuyến nước bọt : tuyến cạnh tai, tuyến dưới lưỡi và tuyến dưới hàm. Một chức năng của tuyến nước bọt là bài thải khỏi máu các sản phẩm trao đổi chất. Bản thân nước bọt có phản ứng kiềm.

Đến chương bàn về dinh dưỡng, bạn sẽ biết thứ gì được bài thải ra khỏi cơ thể cùng với nước bọt. Số lượng máu đi qua tuyến nước bọt khi mút hoặc nhai sẽ tăng gấp 3 ~ 4 lần. Như vậy là diễn ra một qui trình đưa máu đi qua "bộ lọc" đó để làm sạch máu.

Trong việc làm sạch này, dầu thực vật là chất thu hút tất cả những gì thừa và có hại đối với cơ thể.

Cách làm sạch

Dầu thực vật (nên dùng dầu hướng dương hoặc dầu đậu phộng), số lượng là 1 muỗng canh, ngậm ở phần trước của miệng. Bạn hãy mút dầu như mút kẹo. Không được nuốt dầu. Qui trình mút thực hiện dễ dàng, thoải mái, không có gì căng thẳng, kéo dài 15 ~ 20 phút. Thoạt tiên dầu đặc, sau loãng như nước, khi bạn nhổ ra, chất lỏng phải trắng như sữa. Nếu còn màu vàng vàng, tức là qui trình mút chưa được thực hiện đầy đủ.

Qui trình mút dầu nên thực hiện một lần trong ngày, tốt nhất vào lúc đói, có thể làm vào buổi tối, trước khi đi ngủ.

Trong thời gian mút, cơ thể được giải phóng khỏi các vi khuẩn có hại, khỏi các chất độc, khỏi độ axít; sự trao đổi khí được tăng cường; sự trao đổi chất được tích cực hóa và bình thường hóa.

Cần chú ý rằng khi áp dụng phương pháp này, có thể tạm thời xuất hiện một số điều rắc rối, nhất là những ai có nhiều bệnh; điều đó chứng tỏ các ổ bệnh đang yếu dần đi.

Về câu hỏi có thể áp dụng qui trình này bao nhiêu lần, mỗi người tự quyết định lấy, tùy theo tình trạng sức khỏe của mình. Các bệnh cấp tính sẽ mau khỏi một cách dễ dàng, trong vòng hai tuần; còn các bệnh mạn tính thì phải chữa lâu hơn nhiều.

Tôi ưa thích phương pháp làm sạch này còn vì điều này : cái lưỡi của chúng ta là tấm gương sức khỏe. Rêu lưỡi có thể kể cho ta biết rất nhiều điều.

Các nhà yoga có cách làm sạch lưỡi theo kiểu riêng. Họ bôi dầu lên lưỡi, rồi dùng hai ngón trỏ và ngón giữa làm động tác vắt sữa mà làm sạch lưỡi.

Những người nhịn đói đều biết rằng bộ phận đầu tiên báo hiệu cho biết trong cơ thể có chất bẩn chính là lưỡi. Miệng và lưỡi là con đường làm sạch ở phía trên. Cơ thể chúng ta nhìn chung cố gắng bài thải thật nhiều chất bẩn qua phía trên – qua phổi. Khi mút dầu, toàn bộ sự làm sạch đó sẽ diễn ra một cách tự nhiên.

Còn nhiều cách làm sạch khác, trong đó mạnh nhất và tự nhiên nhất là nhịn đói, nhưng vấn đề nhịn đói sẽ được bàn riêng.

CÁC CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI LIÊN QUAN ĐẾN VIỆC LÀM SẠCH CƠ THỂ

1. Việc làm sạch cơ thể bắt đầu từ đâu ?

- Việc làm sạch bắt đầu từ ruột già, tiếp đến gan; và chỉ sau khi làm sạch hai cơ quan đó mới tùy mức độ cần thiết mà làm sạch các cơ quan khác.

2. Tiến hành làm sạch thế nào cho đúng ?

- Thoạt tiên phải "làm mềm", "làm dịu" cơ thể, sau đó mới thực hiện bản thân qui trình làm sạch. Mọi kiểu làm sạch đều như vậy.

3. Những tiêu chí nào chứng tỏ thành công của qui trình làm sạch ?

- Hiệu quả làm sạch ruột già thể hiện ở việc đại tiện dễ dàng, đều đặn mỗi ngày, phân hình khúc dồi, khối lượng đồng chất.

- Hiệu quả làm sạch gan thể hiện ở sự bình thường hóa mọi sự trao đổi. Thân hình trở nên cân đối hơn.

- Hiệu quả làm sạch chất keo thể hiện ở chỗ da mịn, cử động mềm dẻo linh hoạt như thanh niên, sức làm việc tăng lên.

4. Việc làm sạch cơ thể phải tiến hành thường xuyên như thế nào ?

- Thoạt tiên, một năm làm sạch ruột già 3 ~ 4 lần, làm sạch gan 5 ~ 7 lần. Sau đó mỗi năm vào mùa xuân và mùa thu dành ra 1 ~ 2 tuần lễ cho việc "tổng vệ sinh" (bao gồm việc sơ bộ làm dịu cơ thể, làm sạch ruột già, làm sạch gan).

5. Những người đã cắt bỏ túi mật có được làm sạch gan hay không ?

- Được và cần làm. Tiến hành như bình thường.

6. Trong việc làm sạch gan, có thể thay dầu ô-liu và nước chanh vắt bằng thứ khác được chăng ?

- Có thể. Thay dầu ô-liu bằng dầu hướng dương, thay nước chanh vắt bằng axít nitric hoặc những thứ rất chua, như trái nham lê, trái phúc bồn tử v.v...

7. Nếu sau khi làm sạch có sự khủng hoảng nặng thì phải làm thế nào ?

- Thì nên ngừng ăn, nên uống nước cất nhiều một chút (nước đã được từ tính hóa thì càng tốt) và là nước ấm. Ở chỗ ấm áp. Chỉ ăn sau khi không còn mọi triệu chứng khủng hoảng.

8. Làm sạch cho trẻ nhỏ như thế nào ?

- Khi chưa cần làm sạch thì chỉ việc nuôi các cháu cho đúng cách. Tuy nhiên, cách làm sạch tốt nhất đối

với trẻ em là cho chúng uống nước tiểu của chúng, tiếp đó tắm nước nóng và giội qua nước mát.

9. Việc nhịn đói có thể thay thế qui trình làm sạch hay không ?

- Có, nếu nhịn đói mỗi năm 3 ~ 4 lần, mỗi lần từ 7 đến 10 ngày. Song đối với gan, vẫn nên làm sạch.

10. Hiện nay bạn đang làm sạch cơ thể mình như thế nào ?

- Mỗi năm 3; 4 lần tôi nhịn đói 5 ~ 9 ngày. Trong thời gian nhịn đói, mỗi ngày tôi ngâm mình nước nóng (37 ~ 40 ^{0}) 10 ~ 20 phút, thụt tháo bằng 1 lít nước tiểu cô đặc. Tôi uống nước cất và toàn bộ nước tiểu trong ngày của mình. Tôi thực hiện một lối sống tích cực, vận động nhiều.

11. Có thể bỏ qua việc làm sạch cơ thể hay chăng ?

- Về lý thuyết thì có thể. Nhưng bản thân quá trình làm sạch có ý nghĩa sâu xa hơn; nó kích thích sự hồi sinh toàn bộ cơ thể, nó lôi cuốn những cơ chế đang lụi tàn, một điều không tài gì làm nổi nếu chỉ bằng cách ăn uống.

Nếu bạn muốn sống lâu mà không đau ốm, thì nhất thiết phải dành thời gian làm sạch cơ thể. Sự sạch sẽ bên trong cơ thể – đó là bảo đảm tốt nhất cho bạn mạnh khỏe sống lâu.

Phần 2

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG ĐÚNG ĐẮN

SINH LÝ HỌC TIÊU HÓA

Miếng bánh đã và hiện vẫn là một trong những vấn đề hệ trọng nhất của cuộc sống, là nguồn gốc mọi đau khổ, đôi khi là nguồn thỏa mãn; trong tay thầy thuốc – đó là phương tiện chữa bệnh hữu hiệu; trong tay kẻ ngu dốt, nó là nguyên nhân gây bệnh.

I. P. Pavlov

Sự phân công quá trình xử lý thức ăn là giống nhau ở mọi động vật máu nóng, trong đó có con người : khoang miệng nghiền nát thức ăn; dạ dày làm kho chứa và dùng axít làm cho thức ăn biến chất; ruột non – nơi tiến hành sự thủy phân nhờ các men của cơ thể và các men có trong thức ăn, cũng như hấp thụ thức ăn đã chế biến; ruột già tiếp tục chế biến, hấp thụ thức ăn, hình thành phân và thải phân ra ngoài.

Mỗi bộ phận kể trên thực hiện sự tiêu hóa với các men chỉ phát huy tác dụng ở bộ phận đó.

Ở khoang miệng diễn ra sự tiêu hóa tinh bột trong khoang nhờ các men của cơ thể (giai đoạn đầu tiên).

Ở dạ dày diễn ra sự tiêu hóa trong khoang nhờ các men của cơ thể và sự thủy phân nhờ các men có sẵn trong thức ăn.

Ở ruột non diễn ra sự tiêu hóa trong khoang và thành ruột và một phần sự tiêu hóa cộng sinh, chủ yếu nhờ các men của cơ thể và nhờ các men xuất hiện trong quá trình thủy phân. Sự tiêu hóa cộng sinh chiếm phần nhỏ thì diễn ra nhờ hệ vi khuẩn.

Ở ruột già diễn ra sự tiêu hóa cộng sinh là chính và một phần sự tiêu hóa trong khoang.

Tổng hợp các loại tiêu hóa đó sẽ chế biến thức ăn tốt hơn hẳn so với sự tiêu hóa riêng lẻ, sẽ bảo đảm tính hiệu quả và tính tiết kiệm của đường dạ dày-ruột.

I. CÁC MEN (ENZIM)

Cần xác định các men là gì và chúng từ đâu ra.

Các men thúc đẩy quá trình hóa sinh, có tác dụng đặc thù (có các men riêng để tiêu hóa chất đạm, có các men để tiêu hóa chất bột v.v...), không chịu được nhiệt độ cao, có hoạt tính trong môi trường nhất định (ví dụ có các men hoạt tính cao trong môi trường chua, có các men hoạt tính cao trong môi trường kiềm hoặc môi trường trung tính).

Sản sinh ra men là các tế bào chế tiết nằm riêng dưới dạng tuyến và ở thành của kênh tiêu hóa. Các tế bào chế tiết thu nhận chất liệu cần thiết để tổng hợp các men từ máu. Muốn tổng hợp, phải tốn năng lượng.

Trong cơ thể có hai kiểu tế bào chế tiết men : liên tục và gián đoạn. Chế tiết liên tục là sự chế tiết theo sự

tổng hợp. Còn chế tiết gián đoạn (hoặc chế tiết theo nhịp) là chế tiết kéo dài theo thời gian. Thoạt tiên các tế bào chế tiết hấp thụ chất liệu cần thiết từ máu, sau đó tổng hợp, rồi chỉ tiết ra khi có thức ăn đi tới.

II. CÁC TUYẾN NƯỚC BỌT

Các tuyến nước bọt tiết nước bọt vào khoang miệng. Có 3 cặp tuyến nước bọt : tuyến cạnh tai, tuyến dưới lưỡi và tuyến dưới hàm. Hoạt động của chúng bao gồm :

1. Tiết nước bọt.

2. Bài tiết các sản phẩm của sự trao đổi chất.

3. Tiết và đưa vào máu một hoócmôn đặc biệt kích thích sự trao đổi glucit trong cơ thể.

Nước bọt có phản ứng kiềm (pH = 7,4 ~ 8,0).

Thành phần của nước bọt : musin, chất vô cơ, muối nitơ, chất hữu cơ, một số khí như oxy, nitơ, cácbonic.

Trong số các enzim, nước bọt có ptialin, là enzim tác động tới thức ăn glucit, thức ăn này sẽ được phân hủy ở dạ dày bởi axít clohydric. Enzim lizosim có tác dụng diệt khuẩn. Về nước bọt, I. P. Pavlov nói rằng nó có tác dụng chữa bệnh.

Trong một ngày đêm, người ta tiết ra chừng 1,5 lít nước bọt (trâu bò tiết ra tới 40, 60, thậm chí 120 lít !)

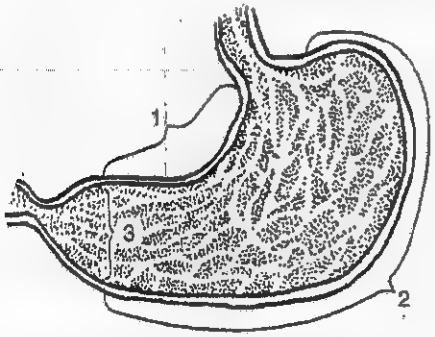
Việc nhai tăng cường sự tiết nước bọt, thức ăn càng được nghiền nát, nước bọt tiết ra càng nhiều. Số lượng máu đi qua các tuyến nước bọt khi các tuyến này hoạt động sẽ tăng gấp 3 ~ 4 lần. Bởi vậy trong quá trình nhai đơn giản, có thể làm sạch 6 lít máu (tức là toàn bộ máu

trong cơ thể) bằng cách đưa máu qua các tuyến nước bọt.

Độ kiềm cao của nước bọt góp phần trung hòa các axít hình thành trong quá trình lên men thức ăn glucit.

III. DẠ DÀY

Trong quá trình tiến hóa, dạ dày xuất hiện như một cơ quan tích trữ thức ăn và tiến hành giai đoạn ban đầu của sự thủy phân (dùng axít làm cho thức ăn biến chất). Chức năng của dạ dày khá đa dạng, nó có cấu tạo phức tạp. Chẳng hạn các vùng khác nhau của dạ dày tiết ra dịch vị tiêu hóa khác nhau. Bờ cong nhỏ của dạ dày tiết ra dịch vị rất chua (axít) một cách mau chóng; bờ cong lớn tiết ra dịch vị ít chua và chậm hơn; hang vị thì tiết ra dịch vị kiềm. (Hình 7)



1 – Bờ cong nhỏ;

2 – Bờ cong lớn;

3 – hang vị (môn vị).

***Hình 7:** Dạ dày*

Bây giờ thì chúng ta hiểu tại sao bờ cong nhỏ của dạ dày dễ bị loét và hình thành u ác tính.

Vào thời gian không tiêu hóa, để bảo vệ màng nhầy khỏi nồng độ axít của chính mình, dạ dày sẽ tiết ra chất nhầy có phản ứng trung hòa.

Lượng dịch vị mà dạ dày người tiết ra trong một ngày đêm là 1,5 ~ 2,5 lít. Trong một bữa ăn, dạ dày tiết ra 700 ~ 800 ml dịch vị.

Dịch vị dạ dày của con người chứa 0,4 ~ 0,5% axít sunfuric.

Dạ dày thực hiện chức năng vận động quan trọng, bảo đảm : 1) biến thức ăn thành nhũ trấp trong hang vị; 2) đưa nó xuống hành tá tràng.

Dạ dày thực hiện chức năng bài tiết hàng loạt chất (urê, axít uric, creatinin...). Khi thận bị bệnh, việc bài tiết các chất đó sẽ dồn cho dạ dày và các cơ quan hô hấp, tiêu hóa.

Dạ dày, tủy sống, ruột, lá lách, gan là kho chứa chất feritin, một chất tham gia tổng hợp huyết cầu tố.

Khi phát triển quá trình tiết dịch, trong các tuyến của dạ dày diễn ra sự thay đổi hình thái cấu tạo, một sự thay đổi mang tính chất thuận nghịch trong điều kiện sinh lý bình thường.

Phản ứng tiết dịch của dạ dày phụ thuộc vào tình trạng chức năng của các tuyến dạ dày, tình trạng đó có thể thay đổi khi cơ thể ở lâu trong một chế độ ăn uống. Khi đó sẽ thay đổi thời gian tiết dịch vị dạ dày và thành phần định chất của dạ dày.

Sự thay đổi khả năng hưng phấn của các tuyến dạ dày là do cơ thể ở lâu trong một chế độ ăn uống đã làm biến đổi hoạt động thần kinh cao cấp. Nhờ đó cơ thể làm cho bộ máy tiêu hóa và toàn bộ quá trình tiêu hóa thích nghi với các chế độ ăn uống khác nhau, một điều có ý nghĩa sinh học phổ biến.

Sự tiết dịch trong dạ dày thuộc loại phản ứng dễ bị ức chế, nhất là lúc đầu. Cảm xúc có ảnh hưởng rất mạnh tới sự tiết dịch đó.

Số lượng dịch vị được tiết ra trong lúc tiêu hóa tỉ lệ thuận với lượng thức ăn đưa vào, nhưng nếu ăn no quá thì tỉ lệ đó sẽ bị phá vỡ.

Mỡ gây căng thẳng cho việc tiết dịch vị của các tuyến dạ dày lâu chừng 2 ~ 4 giờ tùy số lượng mỡ có trong thức ăn.

IV. HÀNH TÁ TRÀNG

Viện sĩ A. M. Ugolev gọi hành tá tràng là "hệ dưới đồi thị-tuyến yên của khoang bụng". Hành tá tràng tạo ra các yếu tố có khả năng tăng cường sự trao đổi năng lượng của cơ thể và điều tiết sự ngon miệng.

Hành tá tràng thực hiện các chức năng :

1. Chuyển từ tiêu hóa ở dạ dày sang tiêu hóa ở ruột.

Khi nằm ngoài thời gian tiêu hóa, bên trong hành tá tràng có phản ứng kiềm yếu.

2. Thực hiện 3 kiểu tiêu hóa : tiêu hóa ở khoang, tiêu hóa ở màng và tiêu hóa bên trong tế bào.

3. Hấp thụ và bài tiết.

4. Kết hợp mấy loại chế tiết bên ngoài cũng như bên trong (tuyến tụy, gan, tuyến Brunner và tuyến Liberkuhn đều mở vào đây).

5. Tiết ra các hoócmôn ruột và các chất có hoạt tính sinh học tác động tới hiệu quả tiêu hóa lẫn hiệu quả không tiêu hóa. Ví dụ, tại màng nhầy của hành tá

tràng tạo ra các hoócmôn : sêcretin kích thích tuyến tụy và mật; holesistokinin – kích thích sự vận động của túi mật, mở rộng ống mật; villikinin – kích thích hoạt động của các lông ruột non...

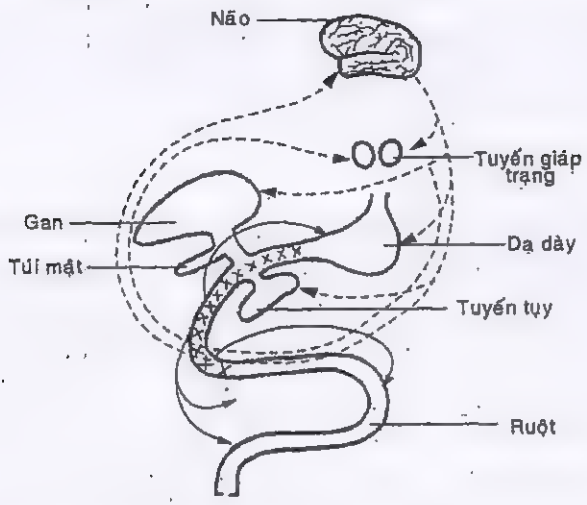
V. RUỘT NON

Ruột non dài khoảng 6 mét; các tuyến của nó tiết ra đến 2 lít dịch trong một ngày đêm. Tổng diện tích bề mặt của màng ruột tính cả lông ruột là chừng 5 m^2. Như thế là gấp 3 lần bề mặt bên ngoài của cơ thể.

Năng lượng tự do cao xuất hiện ở giới hạn các môi trường nước – không khí, dầu – nước ... Nhờ diện tích bề mặt lớn của ruột non, nơi đây diễn ra những quá trình mạnh mẽ cần đến nhiều năng lượng tự do. Theo quan điểm của một số nhà nghiên cứu, ở đây diễn ra sự tổng hợp nhiệt hạch lạnh – biến chất này thành chất khác. Bởi vậy chính nơi đây diễn ra các quá trình cơ bản liên quan đến sự đồng hóa (hấp thụ) thức ăn - tiêu hóa khoang, tiêu hóa màng, cũng như sự hấp thụ. Ruột non là cơ quan chế tiết bên trong quan trọng nhất. Trong ruột non rải rắc các tế bào làm nhiệm vụ tổng hợp và chế tiết hoócmôn. Khối lượng các tế bào này không thua kém gì khối lượng của các tuyến nội tiết lớn nhất ! Hiện nay người ta đã phát hiện ở ruột non có 7 loại tế bào nội tiết khác nhau, mỗi loại sản sinh một thứ hoócmôn nhất định.

1) Hệ thống hoócmôn ruột

Như vậy là ruột non còn thực hiện vai trò của một hệ thống hoócmôn ruột. (Xem hình 8)



***Hình 8:** Hệ thống hoócmôn ruột ?*

Các công trình nghiên cứu gần đây cho biết ống dạ dày-ruột sản sinh các hoócmôn, tức là thực hiện chức năng tuyến nội tiết, do đó chính nó là tuyến nội tiết lớn. Trong số các hoócmôn mà nó sản sinh, có những hoócmôn điển hình cho một số kết cấu đại não, do đó, ảnh hưởng của các hoócmôn ấy có thể cảm nhận được ở các bộ phận khác nhau trong cơ thể. Trên hình vẽ chỉ ra các vùng tác động điều tiết hoócmôn ruột ở bên trong ống dạ dày-ruột (—), cũng như ở bên ngoài nó (- - -).

Chức năng sinh lý của hệ thống hoócmôn ruột là điều tiết hoạt động của ống dạ dày-ruột, bảo đảm không chỉ chế biến thức ăn hiệu quả hơn trong ống dạ dày-ruột, mà còn đồng hóa tối ưu các chất ấy ở các mô và tế bào bên trong.

Tôi nghĩ rằng các bạn sẽ thích thú khi biết hệ thống hoócmôn ruột sản sinh ra những hoócmôn gì. Đó là :

1. Secretin, kích thích sự chế tiết chất lỏng của dịch tụy. Kích thích chế tiết secretin là các iôn hydro. Secretin còn kích thích cả insulin.

2. Holesistokinin, kích thích sự chế tiết các enzym của tuyến tụy và sự vận động của túi mật, nhu động của ruột.

3. Gastron, kích thích sự chế tiết axít sunfuric, ức chế sự vận động của hành tá tràng, ức chế sự di chuyển thức ăn khỏi dạ dày.

4. Gliucagon, động viên glycogen của gan, kích thích sự hô hấp các ti lạp thể tế bào gan.

5. Coherin, điều tiết hoạt tính của ruột.

6. Villikinin, kích thích sự co rút các lông ruột non.

7. Enterokinin, kích thích chế tiết các thành tố lỏng và đặc của dịch vị ruột.

8. Duocrinin, kích thích tuyến Brunner của hành tá tràng tiết dịch.

9. Enterogastron, tác nhân trong quá trình, khi thức ăn mỡ ức chế sự chế tiết axít sunfuric của dạ dày và hạn chế sự vận động của nó.

10. Vagogastron, ức chế sự tiết dịch của dạ dày.

11. Bulbogastron, ức chế sự chế tiết axít sunfuric của dạ dày.

12. Sialogastron, tác nhân của nước bọt, ức chế sự chế tiết axít sunfuric.

13. Enteroocsintin, tác nhân của ruột, kích thích hoạt động của các tế bào ocxintin.

14. Hoócmôn ức chế sự giải phóng hoocnôn sinh trưởng.

15. Hoócmôn ức chế sự chế tiết chất chua.

16. Hoócmôn tác động tới sự tiêu hóa, hệ tim mạch, hệ hô hấp, sự chuyển hóa và máu.

17. Motilin, kích thích hoạt tính của thể dạ dày.

18. Himodenin, kích thích sự chế tiết enzym của tuyến tụy.

19. Bombezin, kích thích sự tiết dịch của dạ dày, sự co rút của túi mật, kích thích tuyến tụy.

20. Thực thể P., bảo đảm hạ áp huyết và mở rộng mạch.

21. Antelon, tác nhân chống loét.

Khi đói, hệ thống hoócmôn ruột không hoạt động, tức là các tế bào không tiết ra hoócmôn, mà chứa đầy hoócmôn, tiết kiệm nguồn năng lượng của cơ thể.

Ngoài tất cả những điều đó, còn phát hiện rằng các tế bào nội tiết của ống dạ dày-ruột tạo ra các hoócmôn vùng dưới đồi thị-vùng tuyến yên điển hình, như hoócmôn kích tố giáp, trong khi các tế bào dưới đồi thị và tuyến yên thì tạo ra hoócmôn điển hình của ống dạ dày-ruột là gastron. Như thế, hai hệ thống tuyến dưới đồi thị-tuyến yên và hệ thống hoócmôn ruột hóa ra rất giống nhau về một số điểm.

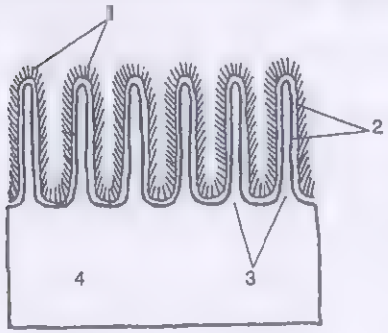
Ý nghĩa của hệ tiêu hóa như một cơ quan nội tiết càng trở nên lớn hơn khi phát minh ra các moofin nội

sinh – các endorfin và enkefalin có hoạt tính an thần, giảm đau. Chúng được sản sinh ở các mô không chỉ của não mà còn của ống dạ dày-ruột.

2) Cấu tạo của thành ruột

Bây giờ cần phân tích cấu tạo của thành ruột non, cũng như quá trình tiêu hóa ở khoang và thành ruột non.

Thành ruột non có cấu tạo phức tạp (hình 9)



1 – Glicocalic (lông cực nhỏ);

2 – màng;

3 – lông ruột;

4 – thành ruột

Hình 9: Thành ruột non ?

Các tế bào màng có đến 4000 sợi lông nhỏ. Trên 1 mm^2 bề mặt của biểu mô ruột có tới gần 50 ~ 200 triệu sợi lông nhỏ ! Ở người, chiều dài của mỗi sợi lông là gần 1 micromet, đường kính của nó nhỏ hơn thế 10 ~ 15 lần, còn khoảng cách ngắn nhất giữa hai sợi lông nhỏ là 15 ~ 20 nanomét, tạo thành một cái "bàn chải" khá dày.

Cấu tạo kiểu đó không chỉ làm tăng hẳn bề mặt hấp thụ của ruột (gấp 20 ~ 60 lần), mà còn quyết định nhiều đặc điểm chức năng của các quá trình diễn ra trên đó.

Đến lượt mình, bề mặt của sợi lông nhỏ lại được phủ một lớp sợi lông cực nhỏ, bao gồm vô số những sợi chỉ ngoằn ngoèo cực mảnh, tạo nên một lớp phụ trước màng, lấp đầy khoảng cách giữa các sợi lông nhỏ. Các sợi chỉ kia là sản phẩm hoạt động của các tế bào ruột, "mọc lên" từ màng các sợi lông nhỏ, có đường kính 0,025 ~ 0,05 micromet, còn chiều dài của lớp này trên bề mặt các tế bào ruột chừng 0,1 ~ 0,5 micromet. Như vậy, các sợi lông cực nhỏ cùng với các sợi lông nhỏ đóng vai trò chất xúc tác tổ ong. Ý nghĩa của chất xúc tác này là ở chỗ nó tăng bề mặt tích cực. Ngoài ra, các sợi lông nhỏ có khả năng co giãn theo nhịp 6 lần một phút, điều đó gia tăng tốc độ tiêu hóa cũng như hấp thụ. Hơn nữa, phần dư axít của các sợi lông cực nhỏ có điện tích âm. Các ion và lưỡng cực ở đây có định hướng nhất định. Các sợi lông cực nhỏ có đặc điểm rất ưa nước, làm cho các quá trình di chuyển mang tính định hướng và tính chọn lựa. Hơn thế nữa, các sợi lông cực nhỏ còn là mắt xích bổ sung hạn chế dòng các chất kháng nguyên và độc tố đi vào môi trường bên trong cơ thể.

3) Tiêu hóa trong ruột non

Quá trình tiêu hóa diễn ra ở ruột non như sau : nhờ sự tiêu hóa khoang, ở đây thực hiện chủ yếu giai đoạn đầu tiên của sự thủy phân protit, gluxít, lipít và các chất khác trên thành ruột non diễn ra sự thủy phân phân tử, tức là giai đoạn trung gian. Trên màng các sợi lông ruột diễn ra giai đoạn cuối cùng của sự thủy phân và tiếp theo đó là sự hấp thụ.

Sự tinh tế của việc tiêu hóa ở ruột non thể hiện ở 6 điểm dưới đây :

1. Trạng thái của chất (khối thức ăn) ở giới hạn các giai đoạn (ở cạnh thành ruột, ở các tổ ong giữa các sợi lông cực nhỏ) khác với trạng thái của chất đó trong khối lượng (trong khoang ruột) về nhiều dấu hiệu, nói riêng là về mức năng lượng. Thường thường các phân tử bề mặt (của thức ăn) có năng lượng nhiều hơn ở bên trong.

2. Các chất hữu cơ (thức ăn) làm giảm sức căng bề mặt, do đó được hấp thụ ở giới hạn các giai đoạn. Các điều kiện thuận lợi được tạo ra để chuyển thức ăn từ giữa nhũ trấp (khối thức ăn) tới bề mặt của ruột (của tế bào ruột), nghĩa là từ tiêu hóa ở khoang sang tiêu hóa ở màng.

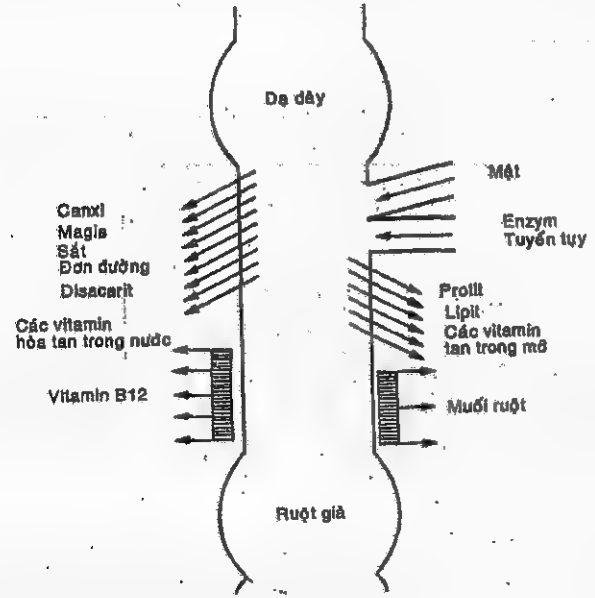
3. Sự hấp thụ có chọn lựa các cation và anion khác nhau (các chất thức ăn) ở giới hạn giai đoạn làm xuất hiện tiềm năng giai đoạn đáng kể, trong đó các phân tử trên bề mặt đa phần ở trạng thái có định hướng, còn ở sâu bên trong thì hỗn loạn.

4. Các hệ enzym bảo đảm sự tiêu hóa ở thành ruột, được đưa vào thành phần màng tế bào dưới dạng các hệ thống được sắp xếp trong không gian. Do đó, các phân tử thức ăn được định hướng cần thiết sẽ nhờ tiềm năng giai đoạn mà được đưa tới trung tâm tích cực của các enzym.

5. Ở giai đoạn kết thúc tiêu hóa, khi tạo ra các phân tử đơn mà vi khuẩn sống đầy trong ruột có thể tiếp cận, sự tiêu hóa diễn ra ở lớp sợi lông cực nhỏ. Vi khuẩn không thể lọt vào đó, vì kích thước của

chúng là vài micron, trong khi sợi lông cực nhỏ có kích thước nhỏ hơn hẳn : 100 ~ 200 ăngstrem (A^0 = 0,0000000001 mét). Lớp sợi lông cực nhỏ thực hiện chức năng như một bộ lọc vi khuẩn. Như vậy, giai đoạn kết thúc sự thủy phân và giai đoạn đầu tiên của sự hấp thụ diễn ra trong điều kiện vô trùng.

6. Cường độ tiêu hóa ở màng thay đổi khá rộng và phụ thuộc vào tốc độ di động của nhũ trấp so với bề mặt của màng nhầy ruột non. Bởi vậy nhu động bình thường của ruột giữ vai trò vô cùng quan trọng trong việc duy trì tốc độ tiêu hóa cao ở thành ruột (hình 10).



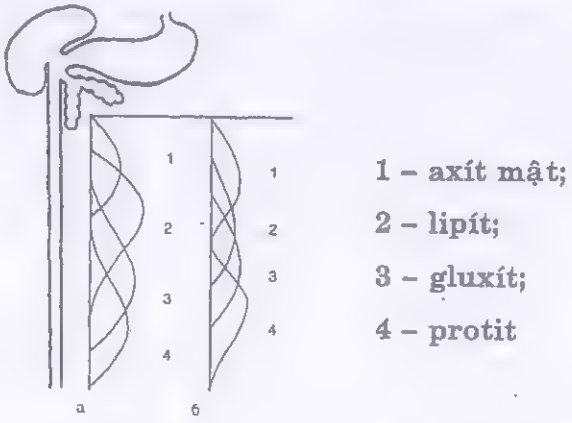
Hình 10: *Sơ đồ tiêu hóa và hấp thụ ở thành ruột*

Ngay cả khi lớp enzym được giữ lại, thì hoạt động nhào trộn yếu ớt của ruột non và tốc độ thức ăn đi qua ruột non quá nhanh cũng vẫn làm giảm sự tiêu hóa ở thành ruột.

Để thức ăn được tiêu hóa tốt trong ruột non, số lượng thức ăn phải được cân đối với thời gian di chuyển của nó dọc theo toàn bộ ruột. Do đó, quá trình tiêu hóa và hấp thụ chất dinh dưỡng được phân phối trên toàn bộ chiều dài của ruột non một cách không đồng đều, các enzym cũng được phân phối tương ứng với thành phần thức ăn mà chúng tác động.

Có thể chỉ ra theo kiểu qui ước những chỗ hấp thụ từ ruột các chất khác nhau.

Chất mỡ có trong thức ăn có ảnh hưởng đáng kể đến việc chế biến và hấp thụ thức ăn ở ruột non. (Xem hình 11).



Hình 11: *Trình tự phân phối các chất khác nhau trên bề mặt ruột non tùy hàm lượng mỡ nhiều (a) hoặc ít (b) trong thức ăn ?*

VI. RUỘT GIÀ

Những gì xảy ra với thức ăn trong ruột già đã được trình bày tỉ mỉ ở phần I. Bởi vậy chỉ nêu vài vấn đề chung.

Chiếm ưu thế ở ruột già là quá trình tái hấp thụ. Ở đây hấp thụ glucoza, các vitamin và các axít amin do những vi khuẩn sống ở khoang ruột già tạo nên, đến 95% nước và chất điện phân.

Do quá trình thối rữa và lên men, từ ruột già có những chất độc lan đi đầu độc toàn bộ cơ thể. Do đó điều kiện số một để có sức khỏe là phải làm sạch ruột già.

1) Chế tiết dịch tiêu hóa và một vài đặc điểm liên quan

Trong vòng một ngày đêm ở con người có 5 ~ 6 lít dịch tiêu hóa được tiết vào ống dạ dày-ruột, gồm : nước bọt – 1 lít, dịch vị – 0,7 ~ 0,8 lít; dịch ruột – 2 lít. Được đưa khỏi ruột ra bên ngoài chỉ có vẻn vẹn 150 mililít ! Toàn bộ khối dung dịch nước ấy được hấp thụ, như đã nói ở mục "Ruột già". Khi quá trình hấp thụ trong ruột già bị rối loạn, phân sẽ đi lỏng.

Mỗi phần của ống dạ dày-ruột, như bây giờ bạn đã biết, thực hiện chức năng riêng của nó. Các phần đó ngăn cách nhau bởi các van đặc biệt. Sự ngăn cách ấy là cần thiết, bởi vì mỗi phần có môi trường pH của mình. Ví dụ môi trường pH ở khoang miệng là môi trường kiềm, ở dạ dày là môi trường chua (ngoài thời gian tiêu hóa thì có chất nhầy phản ứng trung tính hoặc kiềm yếu), ở hành tá tràng trong thời gian tiêu hóa là môi

trường trung tính, mật và dịch tụy có phản ứng kiềm được tiết vào đây để trung hòa độ axít từ dạ dày xuống. Trong thời kỳ giữa hai bữa ăn, ở ruột non là môi trường kiềm yếu, còn ở ruột già là môi trường axít yếu.

Thời gian thức ăn hiện diện ở mỗi phần cũng rất riêng biệt. Tùy dạng thức ăn mà thức ăn sẽ ở khoang miệng từ vài giây đến vài phút, ở dạ dày 2 ~ 4 giờ, ở ruột non 4 ~ 5 giờ, ở ruột già 12 ~ 18 giờ.

Sự hiện diện của vi khuẩn – vi sinh vật trong ống dạ dày -ruột cũng rất khác nhau và mang tính đặc thù. Ví dụ, ở khoang miệng có số lớn vi khuẩn, ở dạ dày rất ít vi khuẩn; ở ruột non lúc không có thức ăn thì ít vi khuẩn, lúc tiêu hóa thì vi khuẩn sinh sôi mạnh mẽ; ở ruột già có một số lượng vi khuẩn khổng lồ.

Nhìn chung, hoạt động của vi khuẩn ở ruột non và ruột già gắn liền với nhau. Hệ vi sinh được phân phối dọc theo ruột, cũng như từ trung tâm ruột ra phía thành ruột. Nghĩa là ở giữa lòng khoang ruột sống một loại vi sinh, còn ở cạnh thành ruột lại cư trú một loại vi sinh khác; ở hành tá tràng sống một loại vi sinh này, ở ruột non lại cư trú một loại vi sinh khác, dưới nữa có loại thứ ba v.v...

Hơn nữa cần nhớ rằng hệ vi sinh ở ruột rất đặc biệt, bởi vì nó được tạo ra và được củng cố trong quá trình tiến hóa.

Như vậy, dịch tiêu hóa, hệ vi sinh và thức ăn tạo ra trong cơ thể môi trường ruột là một phần của sự tiến hóa loài người. Môi trường ruột của cơ thể là môi trường trung gian giữa môi trường bên ngoài (không khí, thổ

nhưỡng, nghĩa là những gì có ở xung quanh ta) và môi trường bên trong (máu, chất lỏng giữa các mô).

Qua đó ta thấy rõ, cả môi trường trung gian lẫn môi trường bên trong của cơ thể đều trước hết phụ thuộc vào thức ăn (môi trường bên ngoài) đi vào.

2) Lời khuyên thực tế về việc bình thường hóa hoạt động của ống dạ dày-ruột

Giờ đây, khi hiểu "qui trình công nghệ" của ống dạ dày-ruột, chúng ta cần hành xử sao cho phù hợp với qui trình đó. Và nếu như trước đây hành xử không đúng, thì chúng sẽ dần dần được điều chỉnh lại, sau đó ống dạ dày-ruột sẽ hoạt động bình thường. Dưới đây là những lời khuyên cụ thể:

a. Hãy uống trước bữa ăn 15 phút

Ở mục nói về enzym, chúng ta đã biết rằng cơ thể tiết ra các enzym để tiêu hóa thức ăn. Nếu bạn uống chất lỏng nào đó (chẳng hạn sữa, nước trái cây, nước trắng), thì bạn sẽ làm loãng và rửa trôi các enzym đó xuống phần tiếp theo của ống dạ dày-ruột. Kết quả là thức ăn hoặc sẽ nằm lại ở dạ dày, chờ cơ thể tổng hợp và tiết ra enzym mới; hoặc tuy chưa được dịch vị xử lý vẫn bị đẩy xuống dưới ruột, nơi thức ăn sẽ thối rữa, bị vi khuẩn phân hủy, được hấp thụ vào máu. Cơ thể bạn sẽ phải tốn năng lượng cho việc tổng hợp bổ sung enzym và cho việc khử độc. Bộ máy tiết dịch của dạ dày và hành tá tràng sẽ phải làm việc căng thẳng. Thay vì 700 ~ 800 ml dịch vị với nồng độ axít sunfuric 0,4 ~ 0,5% là ổn, bạn sẽ phải tiết dịch nhiều hơn 1,5 ~ 2 lần ! Lâu dần điều đó sẽ dẫn đến tình trạng thức ăn

không được tiêu hóa ở dạ dày, độ axít thấp, bệnh viêm loét dạ dày và các rối loạn khác.

Ngoài ra, chất lỏng đi nhanh xuống các phần tiếp theo của ống dạ dày-ruột, nơi các phần ấy thực hiện chức năng của chúng và có môi trường pH của chúng.Môi trường đó cũng tùy tiện bị thay đổi, lớp nhầy bảo vệ bị rửa trôi, làm cho hành tá tràng bị loét

Bạn hãy uống (**nước trắng, nước trái cây, trà v.v...**) 10 ~ 15 phút trước bữa ăn !

b. Chớ uống gì một,hai giờ sau bữa ăn

Tùy theo dạng, thức ăn sẽ ở trong dạ dày 2 ~ 3 giờ, ở trong ruột non 4 ~ 5 giờ.

Chừng sau 2 ~ 3 giờ, quá trình tiêu hóa mới bắt đầu "nhộn nhịp" trong ruột non. Việc tiêu hóa và hấp thụ thức ăn diễn ra ở các vùng nhất định của ruột non. Chất lỏng uống vào sẽ nhanh chóng đi qua dạ dày và không chỉ làm loãng dịch tiêu hóa ở ruột non, mà còn rửa trôi chất thức ăn khỏi "trường" hấp thụ. Rốt cuộc là bạn chẳng thu được gì cả, chỉ tổ nuôi lũ vi khuẩn làm thối rữa mà thôi.

Tuyến tụy, gan, cũng như các tuyến nằm ở chính ruột non sẽ bị buộc phải tổng hợp một suất enzym mới, làm loạn nguồn dự trữ của cơ thể và bị mệt mỏi.

Nếu ăn gluxít (**cháo, bánh mì, cơm v.v...**) 3 giờ sau hãy uống; nếu ăn protit (**thịt, cá v.v...**), 4 ~ 5 giờ sau hãy uống.

Giả dụ bạn quá khát (nhất là khi mới chuyển sang thực hiện chế độ ăn uống đúng đắn), thì bạn hãy

súc miệng và uống vài ba ngụm nhỏ. Khi thực hiện chế độ ăn uống đúng đắn, bạn sẽ không bị cái khát hành hạ nữa.

c. Hãy nhai thức ăn thật kỹ

Điều đó tạo điều kiện đưa máu đi qua tuyến nước bọt, lọc sạch máu khỏi chất độc và những chất không cần thiết khác. Enzym lizosim sẽ trung hòa ảnh hưởng có hại của các chất đó.

Độ kiềm cao của nước bọt góp phần duy trì sự cân bằng axít-kiềm tiêu chuẩn của cơ thể.

Hành động nhai có tác dụng tăng cường nhu động. Nếu thức ăn không được nghiền nát, thì sẽ bất lợi cho cả tiêu hóa ở khoang lẫn tiêu hóa ở thành ruột; còn ở ruột già các miếng thức ăn to sẽ làm mồi cho các vi sinh và tạo thành "bãi rác" các u phân.

Vì các lý do kể trên, tôi khuyên bạn không nên uống trong bữa ăn. Hãy nhai thật kỹ và đừng uống gì cả.

d. Đừng ăn khi tâm trạng bất bình thường

Sự mệt mỏi, đau đớn, sợ hãi, đau khổ, lo lắng, giận dữ, viêm nhiễm, cảm sốt ... làm cho các dịch tiêu hóa ngừng tiết ra, sự chuyển dịch (nhu động) bình thường của thức ăn trong ống tiêu hóa bị chậm lại hay dừng hẳn. Phía trên đã nói rằng việc tiết dịch ở dạ dày thuộc vào loại rất dễ bị ức chế. Hơn nữa, khi xúc cảm mạnh, cơ thể sẽ tiết ra chất adrenalin gây ra sự phân cực màng tại các tế bào tiêu hóa của ruột non, mà điều này sẽ vô hiệu hóa "chất xúc tác" kiểu tổ ong tức là lớp sợi lông cực nhỏ. Thức ăn được đưa vào khi đó sẽ

không được tiêu hóa, hấp thụ, sẽ lên men, thối rữa, dẫn tới chướng bụng, ỉa chảy và cảm giác khó chịu.

e. Do vậy, bạn hãy làm theo mấy lời khuyên sau đây :

1) Pha trò, vui cười trong bữa ăn có tác dụng thư giãn thoải mái. Bên bàn ăn phải là sự hòa thuận, vui vẻ. Đấy phải là qui tắc sống chủ yếu, bởi lúc ấy bạn đang xây dựng cơ thể và sức khỏe của mình.

2) Nếu bạn bị đau đớn, cảm cúm, sưng tấy, thì nên bỏ bữa, chờ đỡ hẳn hãy ăn.

3) Nếu bạn cảm thấy tâm trạng căng thẳng, thì nên bỏ bữa, chờ khi nào yên tâm hãy ăn.

4) Nếu bạn mệt mỏi, hãy nghỉ ngơi một chút trước bữa ăn. Không gì tốt hơn sự nghỉ ngơi hoặc thư giãn để phục hồi sức lực cho một người đã mỏi mệt.

Đừng ăn thức ăn quá nguội hoặc quá nóng. Cũng không nên ăn nhiều thức ăn lạ.

Các enzym tiêu hóa chỉ hoạt động trong điều kiện nhiệt độ của cơ thể. Chúng chỉ phát huy tác dụng khi thức ăn ở nhiệt độ bình thường, nghĩa là nhiệt độ của cơ thể. Việc ăn các món nguội và uống thức lạnh là có hại : chúng sẽ "dập tắt lửa tiêu hóa".

Hãy sử dụng thức ăn và đồ uống có nhiệt độ vừa phải.

Trong cơ thể chúng ta có những cơ chế nhất định thích nghi với thức ăn. Tùy theo cơ cấu của thức ăn, các vùng hấp thụ prôtít, gluxít, lipít và các chất khác sẽ có thể lớn ra hoặc nhỏ lại.

Yếu tố quan trọng nhất của việc ruột thích nghi với đặc điểm của thức ăn, đó là sự thay đổi tổ hợp và tính chất của các enzym thực hiện việc tiêu hóa ở thành ruột.

Việc thay đổi cơ cấu các sợi lông ruột và các sợi lông cực nhỏ có ý nghĩa làm cho hoạt động chức năng của ruột thích nghi với các điều kiện ăn uống khác nhau.

Thành phần hệ vi sinh ở ruột cũng thay đổi tùy theo thức ăn.

Tùy cơ cấu của thức ăn, tổ hợp các hoócmôn sẽ thay đổi hẳn; do đó ở cấp độ hệ thống hoócmôn đường ruột đã có thể tổ chức lại quá trình tiêu hóa cho thích nghi với thức ăn.

Các thành tố của hệ thống hoócmôn đường ruột được kiểm tra bởi các thành tố nhũ trấp cũng như bởi thành phần của máu (những thành phần về cơ bản phụ thuộc vào thức ăn).

Việc tổ chức lại hệ thống hoócmôn đường ruột nhờ mối liên hệ ngược sẽ có ảnh hưởng đến hệ thần kinh. Kết quả là ở con người sẽ dần dần hình thành nhu cầu về khẩu vị thức ăn; các chức năng của cơ thể được bình thường hóa, và cơ thể trở nên lành mạnh.

Ngoài ra, có thể làm thay đổi, và trong thực tế đang có sự thay đổi, tính nết của con người. Từ thời cổ, người da đỏ, người Trung Quốc và các dân tộc khác đã lưu ý điều đó và biết cách sử dụng thức ăn để tác động theo ý muốn tới tính nết của con người.

Hãy đưa vào khẩu phần ăn thức ăn lạ một cách dần dần và tăng số lượng từng chút một. Qui tắc này

đặc biệt quan trọng khi chuyển sang khẩu phần thực vật tươi sống.

f. Chỉ ăn khi nào đói

Cần nói ngay rằng nên phân biệt cảm giác đói tự nhiên với cảm giác bệnh lý "muốn nhai một chút gì đó" cho đỡ buồn miệng.

Cảm giác đói thật sự chỉ xuất hiện khi thức ăn bữa trước đã đi qua mọi giai đoạn tiêu hóa và đã được hấp thụ. Chỉ khi đó nồng độ các chất thức ăn ở trong máu mới giảm xuống đôi chút. Các tín hiệu ấy sẽ tới trung tâm ăn uống, và bạn sẽ có cảm giác đói đích thực.

Cảm giác đói giả dối xuất hiện khi có rối loạn trong hoạt động của ống dạ dày-ruột. Với chế độ ăn uống đúng đắn, sự rối loạn bệnh lý đó sẽ biến mất với điều kiện trước đó bạn đã làm sạch cơ thể.

Từ điểm này rút ra một qui tắc khác : nhất thiết không ăn vặt giữa hai bữa ăn.

Nếu bạn thường xuyên nhai nhai thứ gì đó, thì cơ thể sẽ không tiết ra chất nhầy để bảo vệ màng nhầy của dạ dày và hành tá tràng. Bộ máy tiết dịch sẽ thường xuyên bị quá tải, nhất là các tế bào có nhiệm vụ tiết dịch gián đoạn. Hơn nữa, người ta biết rằng khi tiêu hóa thức ăn, biểu mô của màng nhầy ống dạ dày-ruột bị tróc mòn dần. Nếu ăn uống nhiều lần, quá trình đó sẽ trở nên mạnh mẽ, làm mòn nhanh chóng ống dạ dày-ruột.

Chỉ ăn khi bạn có cảm giác đói thật sự.

THỨC ĂN

Nhiệm vụ chính của chúng ta là nghiên cứu sự thực một cách trung thực. Chúng ta cần đọc sách khoa học như các tri thức chân lý, không đặt điều kiện tiên quyết, không đạo đức giả, không mê tín, mà với thái độ tôn trọng và dũng cảm.

N. K. Rerikh

THÀNH PHẦN THỨC ĂN

Bây giờ chúng ta chuyển sang vấn đề quan trọng tiếp theo – thức ăn của chúng ta gồm những gì, các thành tố của thức ăn đóng vai trò như thế nào trong việc duy trì hoạt động sống bình thường của cơ thể ?

1) Nước

Cơ thể con người có tới 55 ~ 65 % là nước. Một người trưởng thành nặng 65 kg thì trong cơ thể sẽ có trung bình 40 lít nước, trong đó 25 lít ở trong các tế bào, 15 lít ở trong thành phần của chất lỏng bên ngoài tế bào.

Cơ thể càng già thì số lượng nước trong cơ thể càng ít đi. Hãy so sánh, một cái thai 3 tháng chứa 95% nước, thế mà ở đứa bé sơ sinh, nước chỉ còn 70%.

Nhiều tác giả cho rằng một trong các nguyên nhân dẫn tới sự già nua của cơ thể là giảm sút khả năng liên kết nhiều nước của các chất keo, nhất là của chất protit. Nước là môi trường chủ yếu trong đó diễn ra hàng loạt phản ứng hóa học và quá trình lý-hóa (đồng hóa, dị hóa, thẩm thấu, khuyếch tán, chuyển tải v.v...) làm nền tảng của sự sống. Cơ thể điều tiết chặt chẽ hàm lượng nước ở từng cơ quan và từng mô. Tính ổn định của môi trường bên trong cơ thể, trong đó có hàm lượng nước nhất định, là một trong những điều kiện chính bảo đảm hoạt động sống bình thường.

Nước ở trong cơ thể khác về chất với nước thông thường. Thứ nhất, đó là nước được kết cấu hóa. Người ta đã áp dụng phương pháp mới nhất làm thí nghiệm vật lý và phát hiện những điều lạ lùng. Hóa ra, khi liên kết chặt chẽ với các phân tử sinh học, nước ở trạng thái gần như đóng băng (có kết cấu nước đóng băng). Các kết cấu "đóng băng" của nước là "ma trận của sự sống". Không có chúng sẽ không có bản thân sự sống. Chỉ sự hiện diện của chúng mới cho phép diễn ra những phản ứng sinh-lý và hóa-lý quan trọng nhất đối với sự sống, ví dụ để đưa năng lượng từ vị trí đang có đến vị trí sử dụng trong cơ thể.

Các phân tử sống của cơ thể được sắp xếp vào tổ ong đóng băng giống như vào một cái vỏ bao thích hợp đến mức lý tưởng đối với các phân tử sống. Bởi vậy các phân tử sống sẽ giữ nước rất tốt khi nước liên kết với chúng có kết cấu đóng băng.

Nước thông thường là một tập hợp hỗn loạn các phân tử. Cái "vỏ bao" như thế không hợp với các phân tử sống. Các phân tử sống được bố trí rất tồi giữa các phân tử nước thông thường và do đó giữ nước kém. Để làm cho nước có kết cấu "đóng băng", cơ thể phải hao tốn năng lượng.

Thứ hai, nước được kết cấu hóa, nhất là nước chứa trong các cơ thể sống, có tính bất đối xứng. Mọi sự bất đối xứng (cũng như kết cấu) – đều là nguồn năng lượng tự do.

Thứ ba, hóa ra là thông tin sinh học có thể được truyền trong kết cấu tinh thể nước, đã phát hiện ra "bộ nhớ" của nước; hơn nữa bộ nhớ này có đặc điểm hay tới mức có thể xóa đi chỉ bằng cách đun sôi nước hai, ba lần.

Thứ nước đáp ứng các yêu cầu kể trên có rất nhiều trong trái cây và rau, và dĩ nhiên trong các loại nước rau quả tươi vừa vắt ra.

Rau củ chứa tới 70 ~ 90% nước, các chất không hòa tan chiếm 2 ~ 8%, các chất hòa tan chiếm 7 ~ 16%.

Nước trong rau quả ở trạng thái tự do và trạng thái liên kết với chất keo. Nước tự do (được kết cấu hóa) trong nước vắt rau quả hòa tan đường, axít, muối khoáng và các chất khác. Nó được tách ra dễ dàng bằng cách phơi sấy khô. Rau quả chứa nước tự do nhiều hơn nước liên kết. Nước liên kết với các chất khác thì không thể tách ra nếu không thay đổi kết cấu; cho nên nó được hấp thụ dần dần, theo mức độ giải phóng nó. Nước có nhiều trong dưa leo, xalát, cà chua, bắp cải, nham lê, hành lá, măng tây và đương nhiên trong dưa hấu, dưa bở. Thông thường, khi ăn

các loại rau quả mọng nước, chúng ta sẽ được no bởi thứ nước tốt nhất và nói chung không thấy khát nữa.

Nước tuyết tan có những đặc điểm tuyệt vời.

Việc sử dụng nước vắt rau quả và nước tuyết tan sẽ có tác dụng chữa bệnh và làm trẻ cơ thể. Chính hai thứ nước đó giải khát tốt nhất.

Nước khoáng có tác dụng chữa bệnh không phải do thành phần các chất được hòa tan trong đó, mà là nhờ thông tin nước hấp thụ vào mình khi xuyên qua các tầng đất dày. Các chất vô cơ hòa tan trong nước sẽ không được cơ thể hấp thụ; mà bị đưa ra như thứ chất liệu xa lạ. Chỉ có thực vật mới hấp thụ các chất khoáng, còn chúng ta thì chỉ sử dụng những chất khoáng đã được thực vật xử lý trước.

Đây là đoạn viết về nước trong cuốn sách cổ "Zhud-shi" :

"Nước có các loại nước mưa, nước tuyết tan, nước sông, nước suối, nước giếng, nước khoáng và nước cây. Trong dãy liệt kê ấy loại nước trước tốt hơn loại sau. Nước từ trên trời rơi xuống (nước mưa) không có vị, nhưng rất ngọt, đỡ khát, "mát dạ", "nhẹ" như thuốc rượu.

"Nước tuyết tan từ núi tuyết chảy xuống tốt và "lạnh" đến mức lửa cũng khó làm ấm.

"Nước trên đất sạch, có nắng và gió, thì tốt.

"Nước đầm, nước với rong tảo, với rễ và lá cây ở trong bóng râm cây cối, nước ở đất xolonsac (có muối), mà súc vật tắm trong đó (nước trâu đầm), thì sinh ra đủ thứ bệnh tật.

"Nước lạnh giúp khi bất tỉnh, say rượu, chóng mặt, nôn mửa, khát, nóng bức, bị bệnh về mật, về máu và ngộ độc.

"Nước sôi làm ấm, giúp cho tiêu hóa, trị chứng nấc cụt, làm trôi chất nhầy.

"Nước sôi để nguội không kích thích chất nhầy, loại bỏ mật, nhưng để cách ngày thì nó như thuốc độc, đẻ ra mọi thứ bệnh".

Óc nhận xét của tổ tiên chúng ta thật kỳ lạ, và cái chính là rất thiết thực với đời sống.

Trong điều kiện nhiệt độ bình thường và lao động chân tay vừa phải, con người chỉ cần nước có trong món xalát và trái cây là đủ. Nếu ăn ít rau, thì người ta sẽ cảm thấy khát và uống nhiều nước. Điều đó hiển nhiên là có hại, bởi vì làm cho tim và thận phải làm việc nhiều hơn và nâng cao quá trình phân hủy protit. Ngay đến con lạc đà ở sa mạc cũng không bao giờ uống nhiều nước, mà nó chỉ uống đúng số lượng đã tiêu hao.

Một điều quan trọng cần biết : việc sử dụng những thực phẩm có hàm lượng muối nátri cao sẽ góp phần giữ nước trong cơ thể. Các muối kali và canxi thì ngược lại, không giữ nước. Do đó, khuyên bệnh nhân tim và thận nên hạn chế sử dụng muối và các loại thực phẩm giàu nátri, mà nên sử dụng các thực phẩm giàu kali và canxi. Còn khi muốn giảm đau thì ngược lại, nên sử dụng muối và các loại thực phẩm giàu nátri, giảm các thực phẩm giàu kali và canxi.

2) Protít (prôtêin)

Prôtêin là các polime chứa nitơ phức tạp mà các axít amin anfa làm đơn thể của chúng. Thành phần axít amin của các prôtêin khác nhau thì không giống nhau và là đặc trưng quan trọng của mỗi prôtêin, cũng là tiêu chuẩn về giá trị của prôtêin đó trong thức ăn.

Axít amin là các hợp chất hữu cơ có hai nhóm chức năng, một là nhóm cacbôxin (- COOH -) quyết định tính chất axít của các phân tử; hai là nhóm amin (- NH_2 -) đem lại tính chất cơ bản cho các hợp chất đó.

Trong thành phần của prôtêin thường xuyên có 20 axít amin :

a. Axít amin không thể thay thế :

1. Izoleixin
2. Leixin
3. Lizin
4. Metionin
5. Fenilalanin
6. Treonin
7. Triptofan
8. Valin
9. Gistidin

b. Axít amin có thể thay thế :

1. Glixin (glicocol)
2. Alanin

3. Serin
4. Axít glutamin
5. Glutamin
6. Axít asparagin
7. Asparagin
8. Arginin
9. Prolin
10. Sistin
11. Tirozin

c. Nhu cầu của con người về prôtêin và axít amin

Trên thế giới hiện nay chưa có tiêu chuẩn thống nhất về nhu cầu của từng nhóm dân cư đối với prôtêin và các axít amin. Hơn nữa chúng ta còn biết rằng trong ruột già còn có sự tổng hợp bổ sung các axít amin mà người ta không hề tính đến khi xác định các tiêu chuẩn đó.

Dưới đây là đoạn văn mà nhà tự nhiên học A. Chuprun, một người ủng hộ phương pháp bảo vệ sức khỏe tự nhiên, viết trong bài "Người Papua ăn gì ?", đăng trên báo *Nước Nga Xôviết* ngày 27 tháng 11 năm 1986 về đề tài nói trên.

"Con người lớn lên, muốn vậy phải ăn uống, đó là thực tế hiển nhiên, khỏi cần bàn cãi. Bởi vậy, ngày nay "Vấn đề chất đạm" có tầm quan trọng không thua gì việc tìm kiếm các nguồn năng lượng và nguyên liệu mới. Các nhà khoa học khắp thế giới đang nghiên cứu kỹ các nguồn protêin đã biết, như các loại men và

mốc, các loại nấm và vi khuẩn, rong tảo, hệ sợi nấm và thực vật cao cấp.

"Nhưng có một sự ngược đời : vấn đề prôtêin (chất đạm) làm cho tất cả mọi người quan tâm, trừ những người Papua ở Tân Ghinê. Tại sao lại như vậy ?

"Cho đến nay, trong các sách giáo khoa về dinh dưỡng, người ta vẫn viết rằng khẩu phần ăn hàng ngày phải có số lượng prôtêin không ít hơn nhu cầu của cơ thể, còn đối với người trẻ tuổi đang phát triển thậm chí phải cần nhiều hơn. Người Papua bất chấp qui tắc đó trong suốt cuộc đời của họ mà chẳng sao cả. Các nhà khoa học nghiên cứu thức ăn của họ đã kinh ngạc : thì ra họ thậm chí không hề bảo đảm "sự cân bằng chất đạm", nghĩa là người Papua trong thức ăn chỉ có 20 ~ 30 gr chất đạm, trong khi hàng ngày họ tiêu hao nhiều gấp rưỡi số đó ! Vậy họ lấy không khí bù vào chỗ 10 ~ 15 gr chất đạm thiếu hụt đó hay sao ?

"Lạ thay, đúng là lấy từ không khí thật ! Hai nhà khoa học Liên Xô M. Oleinik và X. Panchishin khi dẫn các số liệu đó trong sách *Biến dạng vi khuẩn ở ruột* có kể tên hàng loạt vi khuẩn sống trong ruột mỗi người, - chúng có khả năng cố định nitơ của không khí hòa tan trong dịch tiêu hóa để từ đó tạo ra chất đạm.

"Tại sao điều đó không xảy ra ở các dân tộc khác trên thế giới ? Có lẽ tất cả là do thành phần của thức ăn. Người Papua chủ yếu ăn khoai lang, giàu chất đường và tinh bột, nhưng lại ít chất đạm đến mức các vi khuẩn trong ruột buộc phải sử dụng nitơ trong không khí để biến thành axít amin nuôi sống con người".

Bài báo cho thấy thí nghiệm kỳ lạ đó là do chính Tự nhiên thực hiện, người Papua sống với khẩu phần ăn uống đó đã nhiều thiên niên kỷ và họ chẳng hề phàn nàn về sức khỏe của mình. Đó là một bằng chứng cho thấy hệ vi sinh bình thường đóng vai trò "kinh tế phụ gia đình" như thế nào. Nếu chúng ta đáp ứng nhu cầu của các vi khuẩn, chúng sẽ có thể dễ dàng nuôi sống ta. Trong thế giới "văn minh" thời nay, khi mà sự hấp thụ các axít amin bị suy giảm vì thức ăn đều bị xử lý nhiệt, thì tiêu chuẩn chất đạm trở nên cao hơn.

Những công trình nghiên cứu mới nhất chứng minh : tác động sinh học và sự thể hiện tính chất đồng hóa (xây dựng) của prôtêin động vật trong cơ thể sẽ cao hơn và toàn diện hơn khi prôtêin kết hợp với vitamin C – cứ mỗi gram prôtêin kết hợp với 1 mg vitamin C. Nếu không đáp ứng điều kiện đó, thì protêin được hấp thụ đúng với số lượng vitamin C tương ứng, còn thừa bao nhiêu sẽ thối rữa và làm thức ăn cho hệ vi khuẩn gây bệnh.

Nhìn chung bạn nên biết rằng chúng ta chỉ cần có 4% năng lượng về prôtêin. Số năng lượng đó có thể dễ dàng thỏa mãn bằng thức ăn thực vật giàu axít amin.

Một thành phần thức ăn chứa tỉ lệ cao về prôtêin sẽ như sau :

Thức ăn tốt nhất :

Hạt, mầm ngũ cốc, men bia.

Thức ăn tốt :

Trứng, đậu, cá, phó mát, nấm, sữa tươi.

Thức ăn kèm :

Các loại bánh mì, các loại gạo đã xay xát, thịt, sữa đun sôi hoặc sữa tiệt trùng.

Sự thủy phân (sự tiêu hóa) prôtêin diễn ra ở dạ dày, ruột (tuyến tụy).

3) Gluxít (chất bột)

Gluxít là những hợp chất hữu cơ có trong thành phần của mình hai nhóm chức năng, một là nhóm anđêhít hoặc xêtôn, và hai là nhóm alcôn. Nói cách khác, gluxít là hợp chất của cácbon, hydrô và ôxy, trong đó hydrô và ôxy có tỉ lệ 2 :1 như ở trong nước vậy. Động vật và con người không tổng hợp gluxít. Trong lá cây, với sự tham gia của chất lục diệp tố và ánh nắng, diễn ra hàng loạt quá trình giữa chất diôxít cácbon hấp thụ từ không khí với nước hút lên từ đất. Sản phẩm cuối cùng của quá trình đồng hóa hoặc quang hợp này là phân tử phức gluxít. Trong phân tử đó, Tự nhiên biến năng lượng mặt trời thành năng lượng hóa học, sau đó năng lượng ấy sẽ được giải phóng khi gluxít được phân hủy trong cơ thể người.

Các gluxít được phân chia thành các monosacarit (đường đơn), oligosacarít (đường ít) và polisacarít (đường nhiều).

Monosacarít là các đại diện đơn giản nhất của gluxít và khi thủy phân sẽ không phân chia thành các hợp chất đơn giản hơn. Đối với cơ thể người, quan trọng nhất là đường glucôza, fructôza, galactôza, ribôza, dezosiribôza...

Oligosacarit là những hợp chất phức tạp hơn, được tạo nên từ 2 đến 10 monosacarít. Đối với con người quan trọng nhất là sacarôza, mantôza và lactôza.

Poligosacarit là những hợp chất-polime cao phân tử, được tạo nên từ vô số monosacarít. Chúng chia ra loại được tiêu hóa và loại không được tiêu hóa trong ống dạ dày-ruột. Thuộc loại được tiêu hóa có tinh bột và glucôgen, trong đó rất quan trọng đối với con người là xenlulô, gemixenlulô và chất pectin.

Monosacarít và oligosacarít có vị ngọt, do đó chúng được gọi là đường (sacarit). Polisacarít thì không có vị ngọt. Nếu lấy độ ngọt của dung dịch sacarôza là 100%, thì độ ngọt của fructôza là 173%, độ ngọt của glucôza là 81%, của mantôza và galactôza là 32%, của lactôza là 16%.

Glucôza là đơn vị hợp thành tạo nên mọi Polisacarít quan trọng nhất – như glicogen, tinh bột và xenlulô, cũng nằm trong thành phần sacarôza, lactôza và mantôza. Nó được hấp thụ nhanh chóng vào máu từ ống dạ dày- ruột, rồi đi tới các tế bào các cơ quan, nơi nó được lôi cuốn vào quá trình ôxy hóa sinh học. Glucôza là nguồn năng lượng hấp thụ nhanh chóng và dễ dàng nhất đối với con người. Để hấp thụ nó, cần có chất insulin. Glucôza có vai trò đặc biệt quan trọng đối với hệ thần kinh trung ương, nơi nó là nguồn oxy hóa chủ yếu. Nó dễ dàng biến thành glicogen.

Fructôza không phổ biến như glucôza, cũng được ôxy hóa nhanh chóng. Một phần fructôza ở gan biến thành glucôza, nhưng để hấp thụ nó thì không cần có insulin. Đặc tính đó cũng như sự hấp thụ chậm hơn so

với glucôza ở trong ruột giải thích vì sao các bệnh nhân đái tháo đường chịu đựng fructôza khá hơn.

Galactôza nằm trong thành phần đường sữa (lactôza). Trong cơ thể người, phần lớn galactôza biến thành glucôza ở gan, đồng thời tham gia kiến tạo geminxenlulôza.

Nguồn thức ăn cơ bản chứa glucôza và fructôza là mật ong, rau quả ngọt. Glucôza và fructôza có trong mọi trái cây. Trong loại trái cây có hạt thì lượng fructôza nhiều hơn, còn trong loại trái cây có hột (như mơ, mận, đào) thì glucôza nhiều hơn. Trong trái cây loại nhỏ thì hàm lượng sacarôza ít nhất, còn fructôza và glucôza ngang nhau.

Các monosacarít được ôxy hóa trực tiếp thành ôxít cacbon và nước, trong khi protêin và lipít được oxy hóa thành các sản phẩm đó phải thông qua hàng loạt quá trình trung gian phức tạp. Nhờ đặc điểm trên mà monosacarít là nguồn năng lượng nhanh nhất, có chất lượng nhất đối với các quá trình diễn ra trong tế bào.

Sacaroza. Nguồn thức ăn quan trọng nhất tạo ra sacarôza là đường. Khi đi vào cơ thể, dưới tác động của các axít và enzym, nó dễ dàng phân hủy thành các monosacarít. Quá trình ấy xảy ra, nếu chúng ta uống nước củ cải đỏ hoặc nước mía tươi. Sự hấp thụ đường thông thường thì phức tạp hơn.

Lactôza (đường sữa) là chất gluxít cơ bản của sữa và các sản phẩm sữa. Nó đóng vai trò rất quan trọng ở lứa tuổi trẻ nhỏ, khi sữa là thức ăn chính. Khi không có hoặc có ít enzym lactaza (để tách lactôza

thành glucôza và galactôza, thì ống dạ dày-ruột sẽ không chịu nổi sữa.

Mantôza (đường mạch nha) là sản phẩm trung gian của sự phân tách tinh bột và glicôgen trong ống dạ dày-ruột. Dưới dạng tự do trong thức ăn, nó có nhiều trong mật ong, bia, mạch nha, mật, mầm hạt ngũ cốc.

Tinh bột là nguồn cung cấp quan trọng nhất chất gluxít. Nó được tạo ra và tích lũy ở các phần màu xanh của cây lá dưới dạng các hạt nhỏ, từ đó bằng con đường thủy phân sẽ chuyển thành đường dễ hòa tan, dễ dàng đi qua màng tế bào mà tới các phần khác của thực vật, như dinh dưỡng vào hạt, vào rễ, vào củ v.v...

Trong cơ thể người, tinh bột của thực vật tươi được phân hủy dần dần trong ống dạ dày-ruột. Sự phân hủy bắt đầu từ khoang miệng. Nước bọt trong miệng biến một phần tinh bột thành mantoza. Bởi thế việc nhai thật kỹ và thấm đẫm nước bọt cho tinh bột có ý nghĩa rất quan trọng (bạn hãy nhớ lại qui tắc không uống nước trong bữa ăn). Trong ruột mantôza được thủy phân thành các monosacarit mà thấm qua thành ruột. Ở đó chúng biến thành các phôtphát và dưới dạng đó đi vào máu. Con đường tiếp theo của nó là con đường của monosacarit.

Về tinh bột đã nấu chín, ý kiến của hai bác sĩ Worker và Shellton là phủ định. Worker nói : "Phân tử tinh bột không hòa tan trong nước, trong cồn lẫn trong ête. Các hạt tinh bột không hòa tan ấy khi đi vào hệ tuần hoàn tựa hồ làm bẩn máu, đưa thêm vào máu những "hạt bột". Trong quá trình tuần hoàn, máu

có khuynh hướng được giải thoát khỏi các "hạt bột" ấy, tạo một thứ "kho bãi" cho chúng. Khi ta sử dụng loại thức ăn giàu tinh bột, nhất là bột mì trắng, thì mô gan của chúng ta sẽ bị cứng lại".

Vấn đề tinh bột và vai trò của nó đối với sức khỏe con người hiện đang là vấn đề cơ bản, bởi vậy chúng ta hãy xem xét nó thật lỹ lưỡng. Liệu bác sĩ Worker có nói quá hay chăng ?

Hãy giở cuốn sách giáo khoa *Vệ sinh ăn uống* của K. X. Petrovskii và V. D. Voikhanen, dành cho Trường đại học Y, (Nhà xuất bản Y học, Moskva, năm 1982) và đọc chương nói về tinh bột (trang 74) : "Trong khẩu phần ăn uống của con người, tinh bột chiếm chừng 80% tổng số lượng gluxít được sử dụng. Về cấu tạo hóa học, tinh bột gồm một số lớn các phân tử monosacarit. Độ phức tạp của cấu tạo các phân tử polisacarit là nguyên nhân khiến chúng không hòa tan. Tinh bột chỉ có tính hòa tan của chất keo. Nó không bị hòa tan trong bất cứ chất hòa tan thông thường nào cả. Việc nghiên cứu các dung dịch keo tinh bột chứng tỏ rằng dung dịch đó bao gồm không phải những phân tử tinh bột riêng rẽ, mà là các hạt sơ cấp của chúng – các misell, chứa đựng vô số phân tử (mà bác sĩ Worker gọi là "hạt bột").

Trong tinh bột có hai phần polisacarít là amilôza và amilôpectin mang tính chất khác hẳn nhau.

Amilôza chiếm 15 ~ 25% trong tinh bột. Nó hòa tan trong nước nóng ở nhiệt độ 80^0 C, tạo thành dung dịch keo trong suốt. Amilôpéctin thì chiếm 75 ~ 85% hạt tinh bột. Trong nước nóng, nó không bị hòa tan,

mà chỉ trương lên (đòi hỏi chất lỏng của cơ thể). Như vậy, khi nước nóng tác động đến tinh bột sẽ tạo nên dung dịch amilôza đặc quánh bởi amilôpectin trương lên. Cái khối đặc dính ấy gọi là hồ tinh bột (hồ dán). Tình hình này xảy ra trong ống dạ dày-ruột của chúng ta. Và bánh mì càng được làm từ loại bột mịn bao nhiêu, món hồ tinh bột kia càng dính đặc bấy nhiêu. Lớp hồ ấy sẽ bít kín các sợi lông ruột của hành tá tràng và phần ruột non tiếp theo, loại trừ chúng ra khỏi sự tiêu hóa. Ở ruột già, khối hồ ấy mất nước, sẽ bám chắc vào thành ruột già, tạo thành u phân.

Việc biến đổi tinh bột trong cơ thể về cơ bản là nhằm thỏa mãn nhu cầu về đường. Tinh bột biến thành glucôza một cách tuần tự, qua hàng loạt khâu trung gian. Dưới ảnh hưởng của các enzym (như amilaza, diastaza) và các axít, tinh bột được thủy phân, tạo nên các dextrin : thoạt đầu tinh bột chuyển thành amilôdextrin, sau đó thành eritrodextrin, acrodextrin, mantôdextrin.

Cùng với sự biến đổi ấy, mức độ hòa tan trong nước cũng tăng dần. Ví dụ, amilodextrin được tạo nên đầu tiên chỉ hòa tan trong nước nóng già, còn eritrodextrin hòa tan cả trong nước lạnh; acrodextrin, mantôdextrin thì dễ dàng hòa tan trong điều kiện bất kỳ. Sự biến đổi cuối cùng của dextrin là tạo thành mantôza, tức đường mạch nha có mọi tính chất của disacarit, trong đó có khả năng hòa tan trong nước. Mantôza thu được dưới tác động của enzym sẽ biến thành glucôza.

Quả thực phức tạp và lâu. Quá trình này sẽ bị phá vỡ, nếu sử dụng nước không đúng cách. Hơn nữa, gần đây các nhà khoa học đã xác định được rằng, để tạo ra trong cơ thể 1000 kilôcalo từ 250 gr protêin

hoặc gluxít, phải tiêu hao một số lượng đáng kể các chất có hoạt tính sinh học, như vitamin B_1 – 0,6 gr, B_2 – 0,7 gr, PP – 6,6 gr, C – 25 gr v.v..Nghĩa là muốn hấp thụ bình thường thức ăn, cần có các vitamin và các vi nguyên tố, bởi lẽ tác động của chúng trong cơ thể có liên quan với nhau. Thiếu điều kiện đó, tinh bột sẽ lên men, thối rữa, đầu độc cơ thể ta. Gần như mỗi ngày chúng ta khạc nhổ đờm tinh bột – số đờm này có rất nhiều trong cơ thể và gây nên các đợt cảm cúm không dứt. Còn nếu như bạn trong khẩu phần ăn hàng ngày chỉ sử dụng 20% (chứ không phải 80%) tinh bột và bảo đảm tỉ lệ tương ứng các chất có hoạt tính sinh học, thì ngược lại, bạn sẽ hít thở rất dễ dàng và cảm thấy dồi dào sức khỏe.

Nếu bạn không thể từ bỏ các sản phẩm tinh bột đã nấu chín (còn khó hấp thụ hơn các sản phẩm tươi sống), thì đây là lời khuyên của G. Shellton :

"Hơn 50 năm liền các nhà thực hành phương pháp hợp vệ sinh đã sử dụng cùng với thức ăn tinh bột một số lượng lớn xalát rau tươi (trừ cà chua và vài thứ rau sống). Món xalát đó rất giàu vitamin và muối khoáng".

Chúng ta hãy xem xét luôn một khía cạnh khác của vấn đề này. Sử dụng những sản phẩm tinh bột nào là tốt nhất ? Hiện nay chúng ta đang ăn rất nhiều bánh mì làm từ bột mì.

Bột mì – là thứ thực phẩm có được khi xay xát các hạt lúa mì và nghiền nát chúng với tỉ lệ vỏ cám nhiều hay ít. Kết quả là thành phần hóa học của bột mì khác hẳn so với hạt lúa mì.

Đặc trưng của bột tiểu mạch là nó có tinh bột mì, được tạo nên khi ta nhào bột và bao gồm protêin là chính.

Độ dẻo, xốp và khối lượng của bánh mì tùy thuộc vào tính chất vật lý của tinh bột mì.

A. M. Ugolev có nghiên cứu về tinh bột mì. Hóa ra khi ăn những thứ có chứa tinh bột mì sẽ phá vỡ kết cấu bình thường của lớp lông ruột, làm cho các lông ruột bị teo đi. Dĩ nhiên điều đó sẽ làm giảm công suất của lớp enzym, cản trở sự tiêu hóa ở thành ruột và sự hấp thụ thức ăn.

Đó là khâu đầu tiên trong chuỗi mắt xích các thứ bệnh tật khác nhau. Kết cấu của lớp lông ruột sẽ được bình thường hóa khi ta điều trị bằng cách kiêng ăn tinh bột mì.

Bột mì đen khác với bột tiểu mạch ở chỗ có chất dính (chất có bản chất gluxít), chứa prôtêin ít hơn, đường nhiều hơn, không tạo thành tinh bột mì.

Những thứ bột không tạo nên tinh bột mì, có : kiều mạch, bột ngô, bột kê. Trong số các thứ tinh bột, chỉ nên dùng bột kiều mạch, bột kê, bột đại mạch, gạo.

Ngoài bánh mì, khoai tây chiếm vị trí đáng kể trong thực phẩm của chúng ta. Hãy tìm hiểu sản phẩm này tỉ mỉ hơn.

Thành phần của khoai tây gồm 18 ~ 20% tinh bột. Nhưng trong khoai tây có một chất độc là xolanin, có rất nhiều trong thân, lá, củ, nhất là những củ bị thối, xanh, dễ gây ngộ độc. Ở những củ khoai tây già

mới thu hoạch, hàm lượng chất độc này tuy vô hại, nhưng vẫn có. Dưới đây là vài số liệu thú vị.

Khoai tây đầu mùa (trước ngày 1 tháng 9) – phần ăn được chiếm 84%, trong đó 17,8% là gluxít.

Khoai tây đầu mùa (từ 1 tháng 9 đến 1 tháng giêng) – phần ăn được chiếm 75%, trong đó 15,8% là gluxít.

Khoai tây từ 1 tháng giêng đến 1 tháng 3 – phần ăn được chiếm 70%, trong đó 14,7% là gluxít.

Khoai tây từ 1 tháng 3 – phần ăn được chiếm 60%, trong đó 12,6% là gluxít.

Qua các số liệu trên, ta thấy khoai tây là một thực phẩm thuộc loại xoàng, tốt nhất chỉ nên ăn loại khoai tây trước ngày 1 tháng giêng.

Trong khẩu phần ăn uống hàng ngày, bạn hãy cố gắng sử dụng những thực phẩm chứa glucôza, fructôza và sacarôza tự nhiên. Đường có nhiều nhất trong rau tươi, trái cây tươi và khô, cũng như trong mầm hạt ngũ cốc.

Sự thủy phân gluxít diễn ra ở khoang miệng và ở ruột nhờ các enzym của tuyến tụy.

Các chất sợi thực phẩm (xenlulôza, gemixenlulôza, chất pectin) có nhiều trong các mô thực vật. Chúng có các vai trò sau đây :

1) Hình thành những kết cấu tác động đến việc làm trống dạ dày, tới tốc độ hấp thụ ở ruột non và thời gian chuyển dịch qua ống dạ dày-ruột.

2) Giữ nước (ngăn chặn việc hình thành các u phân), thay đổi áp suất trong khoang các cơ quan

thuộc hệ tiêu hóa, thay đổi thành phần chất điện phân và khối lượng phân, tăng trọng lượng của chúng.

3) Hấp thụ các axít mật và bằng cách đó tác động tới phân phối chúng dọc theo ống dạ dày-ruột, hấp thụ lại chúng, điều này thể hiện ở việc mất đi các xteroit cùng với phân và ở việc trao đổi colesterin nói chung. Khi tăng số lượng sợi xenlulôza trong khẩu phần ăn, mức colestrin trong máu sẽ giảm đi. Điều này liên quan đến sự tham gia của chất sợi thực phẩm trong sự quay vòng của axít mật. Khi không ăn chất sợi thực phẩm, sẽ phá vỡ không chỉ sự trao đổi axít mật (dẫn tới hạ thấp huyết cầu tố trong máu), mà cả colesterin và hoócmô xteroit.

4) Tính trao đổi cation của các pôlisacarít chua, hiệu ứng chống ôxy hóa của lingin có ý nghĩa to lớn đối với việc trao đổi chất điện phân trong cơ thể và trong ống dạ dày-ruột.

5) Tác động tới môi trường sinh sống của các vi khuẩn trong ruột. Việc tiêu hóa 50% số chất sợi thực phẩm đi vào ruột được thực hiện bởi hệ vi sinh ở ruột già. Các chất sợi thực phẩm cần thiết cho hoạt động chức năng bình thường không chỉ của hệ tiêu hóa, mà còn của cả cơ thể.

6) Sự thiếu vắng chất sợi thực phẩm trong thực phẩm có thể dẫn tới bệnh ung thư ruột già và các phần khác của ruột. Người ta còn biết tới hiệu quả chống độc tố của chất sợi thực phẩm. Các chất sợi thực phẩm có khả năng hấp thụ và đưa ra khỏi cơ thể các hợp chất khác nhau, như các chất độc hại, các kim loại nặng.

7) Sự thiếu vắng chất sợi thực phẩm dẫn tới bệnh xơ vữa động mạch, huyết áp cao, đái tháo đường. Nhiều nước trên thế giới đang đưa chất sợi thực phẩm vào công nghiệp chế biến thức ăn.

Có thể chia chất sợi thực phẩm ra làm 2 loại mướt và thô. Loại mướt (như khoai tây, bắp cải, táo, mơ và các sản phẩm tương tự khác) dễ phân tích và được hấp thụ khá đầy đủ. Loại thô (như cà rốt, củ cải đỏ...) khó hấp thụ hơn. Nhưng khi ống tiêu hóa khỏe mạnh thì loại thô cũng sẽ được hấp thụ tốt.

Các chất sợi thực phẩm thay đổi mạnh trong ruột già dưới ảnh hưởng của hệ vi khuẩn.

4)Lipít (chất béo)

Thuật ngữ "lipít" chỉ những chất gồm có gliserin và axít béo được liên kết với nhau bằng ête.

Sẽ dễ hiểu hơn, nếu định nghĩa lipít là những chất trong thành phần có cácbon, hydro và oxy.

Căn cứ mức độ bão hòa axít béo, lipít chia ra hai nhóm lớn là lipít thể rắn (như mỡ miếng, bơ) – đã bão hòa các axít béo; và lipít thể lỏng (như dầu hướng dương, dầu ô-liu, dầu đậu phộng...) chứa chủ yếu các axít béo chưa bão hòa.

Những axít béo, như axít linolêic, axít arachidonic, thuộc loại thực phẩm không thể thay thế, bởi vì cơ thể không tổng hợp được chúng, nên cần phải được đưa vào cơ thể cùng với thức ăn. Các axít đó có tính chất sinh học vô cùng quan trọng, thậm chí còn được coi như các vitamin.

Vai trò sinh lý và ý nghĩa sinh học của các axít béo rất đa dạng. Tính chất sinh học quan trọng nhất của các axít béo chưa bão hòa là chúng tham gia vào thành phần những phức hợp có hoạt tính cao như phốtpholipít, lipoproteit. Chúng là yếu tố cần có để tạo nên màng tế bào, màng tủy bào (mielin), mô liên kết.

Axít arachidonic đi trước sự hình thành những chất tham gia điều tiết nhiều quá trình sống của các tiểu cầu, đặc biệt của các proctaglandin là loại chất có hoạt tính sinh học cực cao. Proctaglandin có tác dụng như các hoócmôn vậy. Sự tổng hợp proctaglandin phụ thuộc vào việc cơ thể có được bảo đảm các axít béo đó hay không.

Đã xác định có mối liên quan giữa các axít béo không bão hòa với sự trao đổi chất colesterin. Chúng góp phần đẩy nhanh việc biến colesterin thành axít folic và đẩy nó ra khỏi cơ thể.

Các axít béo không bão hòa có tác dụng bình thường hóa đối với thành mạch máu, tăng cường tính đàn hồi và hạ thấp tính thẩm thấu của chúng.

Đã xác định có mối liên quan giữa axít béo chưa bão hòa với sự trao đổi các vitamin nhóm B.

Khi thiếu axít béo, sẽ hạ thấp mức độ phát triển, khả năng chịu đựng các yếu tố bất lợi bên trong và bên ngoài; chức năng tái tạo bị suy giảm; sẽ ảnh hưởng đến khả năng co bóp của cơ tim, sẽ gây thương tổn cho da.

Lipít chứa các vitamin được hòa tan trong chất béo. Chất béo động vật cung cấp vitamin A và D. Mỡ thực vật thì cung cấp vitamin E.

Mỡ thực vật có trạng thái năng lượng cao, nghĩa là được tạo nên khi quang hợp ở các bộ phận màu xanh lá cây của thực vật, sau đó được tích tụ vào quả và hạt. Khi phân tích, chúng sẽ giải phóng (mỗi gram 9 kilôcalo) số năng lượng nhiều gấp đôi so với prôtêin và gluxít.

Dầu của các loại hạt là nguồn chất béo dễ hấp thụ. Nếu ăn đủ số lượng các loại hạt, thì khỏi cần bổ sung vào thức ăn bất kỳ thứ dầu mỡ nào hết.

Dầu thực vật tốt nhất là loại thu được bằng cách ép lạnh. Đừng nên sử dụng loại dầu tinh chế đã mất các vi nguyên tố và vitamin. Hơn nữa, trong loại dầu này các axít béo dễ bị oxy hóa, các sản phẩm ôxy hóa sẽ tích tụ trong dầu, dẫn tới làm hư hoại dầu.

Mỡ động vật chứa các độc tố mà khi được phân tách sẽ đi vào cơ thể. Mô mỡ của động vật cũng như của con người đều là một thứ bể lắng, nghĩa là sự trao đổi chất xảy ra yếu nhất tại đó. Bởi lý do đó, để giải thoát khỏi các chất độc, cơ thể dồn chúng vào mô mỡ, lấy mô mỡ làm kho chôn chất độc.

Nhu cầu hàng ngày về chất béo có thể được thỏa mãn bằng 25 ~ 30 gr dầu thực vật hoặc bơ.

Sự thủy phân lipít diễn ra ở hành tá tràng.

5) Vitamin

Vitamin là các hợp chất hữu cơ phân tử thấp, không được tổng hợp trong cơ thể người , phải đưa từ bên ngoài vào, trong thành phần thức ăn, không có tính chất năng lượng và tính chất tạo hình, thể hiện tác dụng sinh học với liều lượng rất nhỏ.

Vitamin được tạo nên bằng cách sinh tổng hợp trong các tế bào và mô thực vật. Đa số các vitamin liên quan đến vật mang prôtêin. Thông thường ở thực vật, chúng tồn tại dưới dạng không tích cực, nhưng có tổ chức cao, và là dạng thích hợp nhất cho cơ thể sử dụng, ấy là dưới dạng các tiền vitamin. Vai trò của vitamin chung qui là tận dụng đầy đủ, tiết kiệm và đúng đắn các chất dinh dưỡng cơ bản, trong đó các chất hữu cơ trong thức ăn giải phóng số năng lượng cần thiết.

Thiếu vitamin sẽ gây ra các rối loạn trầm trọng. Tôi đã hệ thống hóa mọi biểu hiện của tình trạng thiếu vitamin ở bảng 1.

Các hình thức ẩn của tình trạng thiếu vitamin hoàn toàn không có biểu hiện hoặc triệu chứng bên ngoài, song lại ảnh hưởng xấu tới sức làm việc, tới tổng trương lực của cơ thể, tới khả năng của cơ thể chịu đựng các yếu tố bất lợi khác nhau. Khi bị bệnh, thời gian lành bệnh sẽ bị kéo dài, đồng thời dễ xảy ra các biến chứng.

Căn cứ để phân loại vitamin là nguyên tắc chúng hòa tan trong nước, trong mỡ. Từ đây vitamin gồm hai nhóm – các vitamin hòa tan trong nước và các vitamin hòa tan trong mỡ. Các vitamin hòa tan trong nước tham gia vào kết cấu và hoạt động chức năng của các enzym.

Các vitamin hòa tan trong mỡ nằm trong kết cấu các hệ thống màng, bảo đảm hoạt động chức năng tối ưu cho các hệ thống ấy.

Các vitamin hòa tan trong mỡ : vitamin A, tiền vitamin A, vitamin D, tiền vitamin D, vitamin E, vitamin K.

Các vitamin hòa tan trong nước : vitamin B_1, vitamin B_2, vitamin, PP, vitamin B_3, vitamin B_6, vitamin B_{12}, vitamin B_c, (axít folic), vitamin H, vitamin N, vitamin P, vitamin C.

Các chất tương tự vitamin : B_{13} (axít orot), B_{15} (axít pangam), B_4 (colin), B_8 (inozit), B_t (carnitin), H_1 (axít paraminbenzoic), F (axít béo đa bão hòa), U.

a. Vitamin A.

Chỉ có trong các sản phẩm nguồn gốc động vật. Dưới dạng thuần khiết, đó là tinh thể màu vàng nhạt, dễ tan trong mỡ. Không bền vững trước tác động của axít, tia cực tím, ôxy trong không khí.

Các men carotinoit thực vật đóng vai trò các tiền vitamin A. Các carotinoit (từ tiếng Latinh - *carota* – cà rốt) thuộc loại hợp chất hydrát cácbon mà ở thực vật thường liên kết với protêin.

Việc biến carotin thành vitamin A diễn ra ở thành ruột non và ở gan.

Ý nghĩa sinh lý học của vitamin A.

Vitamin A có ảnh hưởng đến sự phát triển các cơ thể trẻ, tới tình trạng các biểu mô, tới quá trình phát triển và hình thành bộ xương, tới khả năng nhìn vào ban đêm. Ví dụ, khả năng mắt thích nghi với các điều kiện ánh sáng khác nhau kéo dài chừng 8 phút nếu có dự trữ vitamin A và sẽ kéo dài những 30 ~ 40 phút nếu giảm số lượng vitamin A đi một nửa. Vitamin A tham gia bình thường hóa tình trạng và chức năng của các màng sinh học.

Khi kết hợp với vitamin C, vitamin A sẽ làm giảm sự lắng đọng các lipít ở thành mạch và hạ thấp lượng colesterin trong huyết thanh.

Vitamin A đặc biệt cần cho tuyến giáp trạng, gan và tuyến thượng thận. Nó là một trong những vitamin giữ trẻ lâu. Ví dụ nó kéo dài tuổi thọ cho các động vật được làm thí nghiệm.

Vitamin A có rất nhiều trong gan của động vật ở biển, như gan cá mập Biển Đen chẳng hạn.

Vitamin A rất cần cho tai. Thiếu vitamin A, sẽ có thể dẫn tới nhiễm trùng tai và ảnh hưởng đến cơ chế thính giác. Người ta sử dụng rất thành công vitamin A trong điều trị dị ứng. Các cơn sốt ngày mùa có thể chữa khỏi hoàn toàn nhờ uống 150 000 ME vitamin A (1 ME = 0,3 mkg). Các thầy thuốc nước ngoài gọi vitamin A là "tuyến phòng ngự đầu tiên chống bệnh tật", bởi lẽ sự toàn vẹn của biểu mô bên trong cơ thể là điều kiện đầu tiên bảo đảm sức khỏe.

Thiếu vitamin A là hiện tượng phổ biến. Thiếu vitamin A sẽ làm cơ thể phản ứng chậm chạp. (Các lái xe và vận động viên lưu ý điểm này). Ví dụ ở Cộng hòa Liên bang Đức có làm thí nghiệm với 152 lái xe hoặc thi trượt cuộc thi lấy bằng lái, hoặc đã lái nhưng để xảy ra tai nạn nhiều nhất. Họ được cho uống mỗi ngày 150 000 ME vitamin A. Kết quả, theo thông báo của Viện tâm lý học giao thông, khả năng điều khiển xe của họ đã khá hẳn lên.

Vấn đề thiếu vitamin A đang trở nên gay gắt trên phạm vi toàn thế giới. Người ta phải tiến hành điều trị bằng vitamin A. Ví dụ ở Ấn Độ trẻ em từ 1 ~ 5 tuổi

cứ nửa năm một lần được cho uống 60 mg vitamin A (tức 200 000 ME, hoặc gấp 40 liều lượng của người lớn ngay một lúc !). Trong số những đứa trẻ đã uống hai lần, tỉ lệ mắc bệnh về mắt giảm đi 75%.

Số lượng vitamin A dự trữ ở gan có thể đủ dùng cho 500 ngày. Tại đó, nó tồn tại dưới dạng ête các axít béo cao cấp : axít oleíc, axít panmitiníc, axít stearíc; và có lẽ vì thế mà mặc dù số lượng dự trữ quá nhiều, song cơ thể không có hiện tượng bị nhiễm độc thừa vitamin.

Hãy lưu ý rằng vitamin A được tích lũy ở gan là từ chất carotin, chứ không phải từ chế độ vitamin. Nhân dân đảo Java ăn gạo không xay xát, ăn rau tươi và trái cây, không uống sữa, không ăn bơ và trứng, vậy mà họ không hề bị bệnh thiếu vitamin A.

Nhu cầu vitamin A là 1,5 mg mỗi ngày đêm, trong đó không dưới 1/3 nhu cầu phải được thỏa mãn nhờ chính vitamin A, 2/3 còn lại nhờ chất carotin bêta.

Thừa vitamin A là trường hợp rất hiếm, bởi lẽ phải có liều lượng rất cao, một điều khó lòng thực hiện trong đời. Chỉ có một trường hợp ngoại lệ như sau.

Báo *Times* của nước Anh đang tin về cái chết của nhà bác học B. Braun, 48 tuổi, dưới đầu đề "Chế độ ăn uống toàn dùng cà rốt đã giết chết nhà khoa học", bài báo viết : "Cuộc điều tra ở Croidon xác định rằng nhà khoa học này theo phương pháp ăn uống để bảo vệ sức khỏe, ngày nào cũng uống 8 pint (1 pint = 0,56 lít) nước ép cà rốt, khi chết, người ông vàng như nghệ. Bác sĩ tuyên bố rằng B. Braun chết vì bị nhiễm độc thừa vitamin A".

Rượu, các chất gây ung thư, bitmut làm giảm dự trữ vitamin A. Việc giảm mạnh prôtêịn trong khẩu phần ăn (từ 18% xuống 3%) sẽ giảm dự trữ vitamin A ở gan đi 2 lần.

Ôxy trong không khí, các axít, tia cực tím đều hủy hoại vitamin A.

Nguồn vitamin A quan trọng nhất : gan, bơ, váng sữa, phó mát, lòng đỏ trứng, dầu cá. Việc xử lý nhiệt làm mất đi rất nhiều vitamin A.

Carotin

Carotin là chất hydrôcácbon chưa bão hòa, sắc tố màu vàng-da cam, có trong quả, lá của những loài hoa có màu vàng-da cam. Chất prôtêin liên kết với carotin là yếu tố quan trọng nhất bảo đảm tính hóa học ổn định của carotin. Ở dạng dung dịch, đặc biệt khi tiếp xúc với ôxy và ánh nắng, carotin dễ bị hủy hoại.

Ý nghĩa sinh lý học

Trước hết đó là khả năng giảm nguy cơ gây ung thư vì bức xạ và khói thuốc lá, bằng cách thường xuyên sử dụng cà rốt. Một phần carotin Bêta không biến thành vitamin A trong cơ thể sẽ thực hiện chức năng bảo vệ đặc biệt. Hiện nay người ta khuyên sử dụng cà rốt một cách thường xuyên với liều lượng phải chăng như một nhân tố giảm nguy cơ lão hóa sớm và nguy cơ phát triển khối u . (Chi tiết giá trị này tôi lấy từ cuốn sách *Cơ sở sinh học của sự lão hóa và tuổi thọ* của M. M. Vilenchik). Người ta cho rằng chất carotin tăng cường tác dụng của các hoócmôn sinh dục. Hàm lượng carotin trong huyết

tương của người dao động từ 80 ~ 230 mg% và tùy thuộc vào thức ăn.

Khi bị các bệnh như eczema, xơpru (ỉa chảy nhiệt đới), hàm lượng carotin trong máu là 8 ~ 30 mg%. Trong cơ thể người, carotin được tích trữ ở gan, tim, mô thần kinh, tủy sống, tinh hoàn, buồng trứng, da, đặc biệt ở bàn chân và bàn tay.

Dưới dạng dung dịch dầu, carotin Bêta có hoạt tính kém hai lần so với vitamin A.

Yếu tố cực kỳ quan trọng bảo đảm sự hấp thụ carotin là trong ruột phải có mật. Trẻ em hấp thụ carotin kém hơn người lớn. Với liều lượng rất cao của carotin nhân tạo, chỉ hấp thụ được 1 ~ 2%. Khác với vitamin A, dù với liều lượng rất lớn carotin cũng không gây nhiễm độc thừa vitamin.

Các số liệu sau đây chứng tỏ tầm quan trọng của vitamin A và carotin. Theo số liệu của Tổ chức sức khỏe thế giới, có hơn 1 triệu nam giới ở lứa tuổi 40 ~ 60 trở thành người tàn tật vì thiếu vitamin A dẫn đến các bệnh như cảm cúm, viêm tai, viêm phế quản, viêm phổi, viêm họng.

Sự hình thành cao răng, theo các nhà chuyên môn, là dấu hiệu bên ngoài của các quá trình bệnh lý bên trong : hình thành sỏi ở gan và thận vì rối loạn trao đổi chất, thoái hóa màng nhầy và tăng tiến các dạng viêm. Bạn hãy nhớ lại mục nói về tiêu hóa, về việc biểu mô của ống dạ dày-ruột bị tróc, bị bào đi nhanh như thế nào, nếu không kịp thời phục hồi thì sẽ dẫn tới đủ thứ bệnh, nào viêm loét, nào các polip, nào khối u ác tính.

Có nhiều nguyên nhân gây ra tình trạng thiếu vitamin A : ăn uống thiếu thốn, hàm lượng thấp trong thức ăn, rối loạn hấp thụ; nhu cầu tăng cao do bị bệnh, do mang thai, do tập luyện thể thao, do trẻ đang ở giai đoạn phát triển mạnh (2 ~ 5 tuổi) và tuổi dậy thì.

Để phòng bệnh, bữa sáng nên thường xuyên ăn món xalat có nhiều cà rốt, hoặc uống nước ép cà rốt. Đó chính là chế độ ăn uống mà Paul Bregg thực hiện. Ông viết như sau trong cuốn sách *Kỳ tích nhịn đói* nổi tiếng thế giới của mình : "...bữa ăn đầu tiên trong ngày của tôi thường là món xalát làm bằng cà rốt, bắp cải và rau tươi". Mấy thứ thực phẩm đó rất giàu carotin.

Nhu cầu mỗi ngày về carotin Bêta là 600 ME. Chiếm kỷ lục về hàm lượng carotin Bêta là : rau chua me, nham lê, cà rốt.

b. Vitamin D

Có 6, 7 chất chống còi xương, trong đó đứng đầu là vitamin D. Khi tia cực tím chiếu vào da, sẽ tạo nên ở đó chất colecanxiferol (vitamin D_3), là chất tiền vitamin. Trong các cơ thể thực vật có chất ergosterin cũng là một tiền vitamin D.

Ý nghĩa sinh lý học

Vitamin D có tác dụng bình thường hóa việc hấp thụ các muối canxi và phốtpho từ ruột, tạo điều kiện lắng đọng phốt phát canxi trong xương, làm chắc răng và ngăn cản bệnh còi xương.

Vitamin D còn có vai trò trong việc xác định hàng loạt tính chất của màng tế bào, trong đó có tính chất cho các ion canxi lọt qua.

Nhu cầu mỗi ngày về vitamin D cho người lớn và trẻ em trên 3 tuổi là 100 ME, cho trẻ em dưới 3 tuổi là 400 ME.

Vitamin D có nhiều trong các loại hạt, trong lá xanh, men bia, dầu cá, trứng, bơ, sữa.

Khi sử dụng vitamin D để chữa bệnh cũng như để phòng bệnh, cần thận trọng, vì nó độc.

c. Vitamin E

Vitamin E còn có một tên gọi khác là tocoferol. Về tác dụng sinh học, vitamin E chia ra 2 loại : loại có hoạt tính vitamin và loại chống ôxy hóa.

Ý nghĩa sinh lý học

Vitamin E có tác dụng chống độc tới các chất lipít (chất béo) ở màng. Việc ôxy hóa các lipít bên trong tế bào tạo nên các chất độc từ những axít béo chưa bão hòa. Các chất độc ấy có thể làm rối loạn chức năng của tế bào, sau đó làm chết tế bào. Các chất độc đó đè bẹp tác dụng của các enzym và các vitamin. Vitamin E gắn liền với tình trạng và chức năng của các màng sống, ngăn cản sự hủy hoại hồng cầu. Một đặc tính quan trọng của vitamin E là có khả năng tăng cường việc tích trữ các loại vitamin hòa tan trong chất béo, đặc biệt là vitamin A tại các cơ quan nội tạng.

Người ta đã xác định được mối liên quan mật thiết giữa vitamin E với chức năng và tình trạng của các hệ nội tiết, đặc biệt là tuyến nội tiết sinh dục, tuyến yên, tuyến thượng thận và tuyến tụy.

Vitamin E tham gia vào sự trao đổi chất prôtêin. Một lượng vitamin E vừa đủ có tác dụng phát triển

các cơ và bình thường hoạt động của cơ, ngăn chặn tình trạng yếu cơ, mỏi cơ. Đặc tính này được tận dụng rộng rãi trong y học thể thao, khi người ta dùng vitamin E bổ sung trong thời gian luyện tập căng thẳng.

Vitamin E có tác dụng tăng tuổi thọ và chức năng sinh sản. Tên gọi khác của vitamin E : Tocoferol (trong tiếng Latinh, toco nghĩa là nòi giống, ferre nghĩa là đem lại). Bản thân tên gọi đó chứng tỏ vitamin E giữ vai trò quan trọng trong chức năng tái tạo cơ thể. Nó tạo điều kiện bình thường hóa thời gian mang thai và phát triển của thai nhi cũng như tích cực tham gia quá trình tạo ra tinh dịch.

Nhu cầu mỗi ngày của người lớn về vitamin E là chừng 12 ~ 15 mg.

Vitamin E có nhiều trong dầu thực vật, hạt ngũ cốc, rau xanh.

d. Vitamin K

Nhóm vitamin K gồm các chất tự nhiên như fillokinon (vitamin K_1), melakinon (vitamin K_2). Tên gọi vitamin K bắt nguồn từ chữ "Koagulation", có nghĩa là ngưng kết, đông lại.

Ý nghĩa sinh lý học

Vitamin K tham gia quá trình đông máu. Nó cũng có tác dụng đồng hóa bằng con đường tham gia sản xuất ATF, một điều rất quan trọng bảo đảm cung cấp năng lượng cho cơ thể.

Nhìn chung mọi tế bào của cơ thể đều cần đến vitamin K, bởi vì vitamin K có ý nghĩa to lớn trong việc bảo toàn cơ cấu, chức năng của các màng tế bào.

Ở người lớn, vitamin K được tổng hợp bởi hệ vi sinh của ruột (chừng 1,5 mg mỗi ngày đêm), bởi vậy người lớn có thể thiếu vitamin K trong ruột khi hệ vi sinh không tổng hợp nó. Bệnh gan thường là nguyên nhân phổ biến dẫn tới bệnh thiếu vitamin K.

Vitamin K có nhiều trong lá xanh của cây xà lách, bắp cải, tầm ma, linh lăng. Nhờ ánh nắng, lá xanh của thực vật sẽ tổng hợp vitamin K. trong số các vi sinh vật tổng hợp vitamin K ở ruột, đáng kể nhất là trực khuẩn coli sống ở ruột già.

e. Vitamin B_1

Dưới dạng thuần chất, đó là các tinh thể không màu, có mùi men, dễ hòa tan trong nước. Khi nướng bánh mì, vitamin B_1 bị mất đi 10 ~ 30% nếu không sử dụng bột nở.

Ý nghĩa sinh lý học

Mặt quan trọng nhất về tác động sinh học của vitamin B_1 là nó tham gia dưới dạng coenzym vào sự trao đổi gluxít. Thiếu vitamin B_1, sự hấp thụ gluxít sẽ không đầy đủ và trong cơ thể sẽ tích tụ hai sản phẩm trung gian của sự trao đổi chất là axít lactíc và axít piruvíc.

Vitamin B_1 tác động tới chức năng của các cơ quan tiêu hóa, nâng cao chức năng co bóp và tiết dịch của dạ dày. Có tác dụng bình thường hóa hoạt động của tim.

Nhu cầu mỗi ngày về vitamin B_1 là từ 1,3 ~ 2,6 mg (0,6 mg cho mỗi 1000 kilôcalo).

Vitamin B_1 có nhiều trong các hạt ngũ cốc, men bia và gan.

f. Vitamin B_2

Vitamin B_2 thuộc loại flavin – sắc tố tự nhiên của rau, khoai tây, sữa v.v...Dưới dạng thuần chất, vitamin B_2 là một thứ bột màu vàng-da cam, có vị đắng, khó tan trong nước, dễ bị hủy hoại bởi ánh sáng. Ở người, vitamin B_2 được tổng hợp bởi hệ vi sinh trong ruột.

Ý nghĩa sinh lý học

Ý nghĩa sinh lý học cơ bản của vitamin B_2 là ở chỗ nó tham gia vào thành phần các flainprotêit. Đi vào cùng với thức ăn, ở thành ruột, cũng như ở gan và trong các tế bào máu, nó sẽ biến thành coenzym là chất hoạt động tích cực. Coenzym là một phần của các enzym hô hấp. Nó cũng tham gia vào các hệ enzym điều tiết quá trình oxy hóa và phục hồi trong mô.

Tính chất quan trọng nhất của vitamin B_2 là nó tham gia quá trình phát triển vóc dáng, có thể coi nó là nhân tố phát triển vóc dáng. Vitamin B_2 giữ vai trò quan trọng trong việc "đốt cháy" gluxít, lipít và cả prôtêin. Nó tạo điều kiện phân giải đầy đủ nhất gluxít. Chế độ ăn chất bột chính là đòi hỏi nhiều vitamin B_2.

Liên quan đến mục ăn uống đúng cách, điều này có ý nghĩa to lớn. Chúng ta sẽ ăn món cháo. Vậy để không xảy ra đủ thứ rối loạn, để bạn khỏi hỉ mũi và khạc nhổ ra chất nhầy tinh bột, bạn hãy nhớ đến các vitamin nhóm B và kết hợp chúng với thức ăn nhiều tinh bột. Chỉ như thế mọi việc mới diễn ra bình thường.

Với chế độ ăn giàu chất béo, nhu cầu về vitamin B_2 cũng tăng vọt.

Vitamin B_2 có tác dụng bình thường hóa chức năng của cơ quan thị giác. Nó nâng cao khả năng thích nghi với bóng tối (khả năng nhìn ban đêm) và khả năng phân biệt màu sắc.

Nhu cầu mỗi ngày về vitamin B_2 là 0,8 mg cho mỗi 1000 kilocalo.

Vitamin B_2 có nhiều trong trứng, gan, bột đại mạch, kê, mầm ngũ cốc.

g. Vitamin B_3

Dưới dạng thuần chất, vitamin B_3 là chất lỏng màu vàng, dễ tan trong nước. Bền vững trước ánh sáng, khí oxy, ổn định trong dung dịch trung tính.

Ý nghĩa sinh lý học

Vitamin B_3 có ý nghĩa rất đa dạng, ở đây chỉ nêu ý nghĩa cơ bản : điều tiết chức năng của hệ thần kinh và các quá trình dinh dưỡng thần kinh mà sự rối loạn chúng sẽ gây viêm da và các bệnh khác.

Vitamin B_3 liên quan với chức năng của tuyến giáp trạng : chất tirocxin có ảnh hưởng đến việc tổng hợp coenzym A từ vitamin B_3. Ảnh hưởng đến tuyến thượng thận; nếu thiếu vitamin B_3 sẽ làm rối loạn sự tổng hợp glucocoocticoit.

Nhu cầu mỗi ngày về vitamin B_3 là 5 ~ 10 mg, ngoài số đã được tổng hợp bởi hệ vi sinh trong ruột.

Vitamin B_3 có nhiều trong men bia, trứng, mầm hạt.

h. Vitamin B6

Vitamin B_6 là các tinh thể không màu, dễ tan

trong nước. Khoảng 50% vitamin B_6 bị mất đi khi xử lý tiệt trùng sữa.

Ý nghĩa sinh lý học

Vitamin B_6 tham gia sự trao đổi chất , đặc biệt trao đổi prôtêin và tạo thành enzym.

Vitamin B_6 giữ vai trò to lớn trong việc trao đổi chất béo. Khi điều trị bệnh viêm da, người ta thấy hiệu quả tốt hơn hẳn nếu kết hợp sử dụng vitamin B_6 với axít béo chưa bão hòa.

Thiếu vitamin B_6 trong khẩu phần ăn sẽ gây bệnh gan nhiễm mỡ. Thí nghiệm trên loài khỉ cho thấy những con khỉ được cho ăn theo chế độ thiếu vitamin B_6 một thời gian dài thì đều bị bệnh xơ vữa động mạch vành.

Vitamin B_6 có vai trò quan trọng trong việc tạo máu.

Vitamin B_6 còn ảnh hưởng tới chức năng tiết dịch vị. Vitamin B_6 nâng cao độ axít và dịch vị (những người ít dịch vị lưu ý điểm này).

Nhu cầu mỗi ngày về vitamin B_6 là 1,5 ~ 3 mg. Phụ nữ mang thai và những người mau già có nhu cầu cao hơn.

Vitamin B_6 có nhiều trong men bia, gan, phó mát, khoai tây, đại mạch, đậu, bắp cải.

i. Vitamin H

Dưới dạng thuần chất, vitamin H là các tinh thể hình cây kim, dễ tan trong nước, bền vững trước tác động của nhiệt độ cao, khí ôxy, kiềm và axít.

Ý nghĩa sinh lý học

Vitamin H có tác dụng điều tiết hệ thần kinh, trong đó có cả chức năng dinh dưỡng thần kinh. Nó tham gia vào sự trao đổi chất béo.

Chất avidin có trong lòng trắng trứng có khả năng liên kết chặt với vitamin H trong ruột thành một hợp chất khó phân giải. Cơ thể không cần đến thứ đó, bởi vậy, khi đưa vào cơ thể một lượng lớn lòng trắng trứng, cơ thể sẽ bị nhiễm độc vì thiếu vitamin H.

Nhu cầu mỗi ngày về vitamin H : 0,15 ~ 0,3 mg. Chủ yếu lấy từ thức ăn, một phần được hệ vi sinh tổng hợp trong ruột.

Vitamin H có nhiều trong trứng, bột kê, đậu.

k. Vitamin PP

Về tính chất hóa-lý, vitamin PP là các tinh thể hình kim không mùi, vị chua chua, rất bền vững trước tác động của môi trường bên ngoài.

Ý nghĩa sinh lý học

Vitamin PP nằm trong thành phần nhóm các enzym chở hydro, do đó nó tham gia phản ứng của sự hô hấp tế bào và mọi phản ứng trao đổi trung gian.

Vitamin PP có ảnh hưởng đến hoạt động của cơ quan tiêu hóa : nó bình thường hóa chức năng tiết dịch và co bóp của dạ dày (những người bị rối loạn dịch vị và mất trương lực dạ dày hãy chú ý đặc điểm này); cải thiện thành phần dịch tụy (những bệnh nhân đái tháo chú ý đặc điểm này); bình thường hóa chức năng của gan, chức năng giải độc, tạo sắc tố và tích trữ glucôgen.

Nhờ vitamin PP mà cơ thể sử dụng tốt hơn các đạm thực vật trong thức ăn.

Nhu cầu mỗi ngày về vitamin PP – 6,6 mg cho mỗi 1000 kilocalo thức ăn.

Vitamin PP có nhiều trong đại mạch, đậu, thịt, men bia.

l. Vitamin B_c

Vitamin B_c ở trong lá cây và dưới dạng thuần chất là các tinh thể phiến màu vàng-da cam, khó tan trong nước và bền vững trước tác động của nhiệt độ, ánh sáng.

Ý nghĩa sinh lý học

Vitamin B_c cũng như vitamin B_{12} , có ảnh hưởng đến sự tổng hợp các axít nucleic, các purin, một số axít amin và chất côlin.

Cùng với vitamin B_{12} , vitamin B_c có trong nhiễm sắc thể và là yếu tố quan trọng của việc sinh sản tế bào.

Vitamin B_c kích thích và điều tiết sự tạo máu, tạo điều kiện tăng số lượng bạch cầu. Nó có tác dụng làm giảm colesterin trong huyết thanh.

Nhu cầu mỗi ngày về vitamin B_c khoảng 200 mkg. Hàm lượng ít ỏi trong các thực phẩm và tính dễ bị hủy hoại của nó khi xử lý nhiệt làm cho việc thỏa mãn nhu cầu về nó trở nên rất khó khăn. Lượng thiếu hụt được bù đắp nhờ hệ vi sinh tổng hợp nó trong ruột.

Vitamin B_c có nhiều trong men bia, gan, rau mùi, rau xà lách, hành.

m. Vitamin B_{12}

Dưới dạng thuần chất, vitamin B_{12} là tinh thể màu đỏ hình cây kim, không mùi vị, mất hoạt tính dưới tác động của ánh sáng.

Ý nghĩa sinh lý học

Ý nghĩa cơ bản của vitamin B_{12} là tác dụng chống thiếu máu, hơn thế nó còn ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất – chất prôtêin, tổng hợp các axít amin, axít nucleíc, chất purin.

Ở trẻ em, vitamin B_{12} kích thích sự phát triển vóc dáng và tăng cường sức khỏe nói chung cho chúng (các bậc cha mẹ lưu ý điều này).

Cơ thể không thể sử dụng vitamin B_{12} nếu các tế bào tuyến ở đáy dạ dày bị teo = các tế bào này sản sinh chất gastromucoprotein là chất nhất thiết phải có để bảo đảm cho cơ thể hấp thụ vitamin B_{12}. Giun sán có thể hút hết vitamin B_{12} , làm cho cơ thể mất vitamin B_{12}.

Nhu cầu mỗi ngày về vitamin B_{12} - 3mg. Một số nhà y học khẳng định rằng vitamin B_{12} chỉ có trong thực phẩm nguồn gốc động vật : trong gan, trong loài cá sác-đin, cá trích Đại Tây Dương, cá thu Nhật, trong phó mát không béo, trong thịt gà, thịt bò, trứng. Các nhà tự nhiên học thì cho rằng vitamin B_{12} được tổng hợp bằng hệ vi sinh thông thường ở ruột từ chất coban có trong thức ăn.

Hãy nhớ điều này : khi ăn bánh mì trắng, là thứ rất ít chất xenlulo cần thiết cho sự tồn tại bình thường của hệ vi sinh, song lại có nhiều men bột nở, thì sự tổng hợp vitamin B_{12} sẽ bị phá vỡ. Kết quả là bạn bị bệnh thiếu máu và suy nhược thần kinh. Đó là một sai lầm của những người ăn chay. Bạn hãy thay bánh

mì có men bằng bánh mì không có men và tốt nhất là bằng bánh mì đen.

Vitamin nhóm B quyết định tình trạng chung về sức khỏe. Nếu đủ vitamin nhóm B, cơ thể con người có thể sống mà không cần đến chất đạm động vật. Khi thiếu chúng, thì các loại vitamin khác sẽ mất đi phần lớn tác dụng.

Vitamin nhóm B sẽ được cung cấp đầy đủ, nếu trong khẩu phần ăn có lá xanh, ngũ cốc không xay xát, mầm ngũ cốc, men bia, một số loại hạt.

n. Vitamin C

Dưới dạng thuần chất, đó là các tinh thể có vị chua, không mùi, dễ tan.

Số lượng chính (đến 70%) vitamin C có ở thực vật dưới dạng ascorbinogen, là hình thức liên kết của vitamin C, rất khó bị oxy hóa.

Mặc dù vitamin C thuộc loại vitamin hòa tan trong nước, song nó có 3 đặc điểm riêng làm cho nó khác biệt hẳn so với nhóm đó :

1) Vitamin C không có chức năng như coenzym.

2) Vitamin C tham gia vào việc tổng hợp phần protêin của enzym, điều này giải thích vì sao nó có tác dụng sinh học rộng rãi.

3) Không có khả năng tổng hợp vitamin C bên trong cơ thể người.

Ý nghĩa sinh lý học

Ý nghĩa sinh lý học của vitamin C trong cơ thể người chủ yếu liên quan tới tác dụng phục hồi-ôxy hóa.

Vitamin C rất đáng chú ý vì nó liên quan trực tiếp với sự trao đổi chất đạm. Khi thiếu vitamin C, việc sử dụng chất đạm trong cơ thể bị suy giảm, trong khi nhu cầu về nó lại tăng lên.

Tương ứng, khi thiếu chất đạm nói chung và chất đạm động vật nói riêng, sẽ làm rối loạn sự khôi phục axít dehydrô ascorbic trong vitamin C bởi các mô, và sẽ làm tăng nhu cầu đối với vitamin C.

Vitamin C đóng vai trò quan trọng duy trì trạng thái bình thường của thành mao mạch và tính đàn hồi của chúng. Thiếu vitamin C sẽ tăng nguy cơ vỡ mao mạch và xuất huyết. Điều này thấy rõ khi đánh răng : nếu bạn thấy có hiện tượng chảy máu, tức là bạn đang ở trong tình trạng thiếu một chút vitamin C.

Mức độ cao vitamin C trong cơ thể tạo điều kiện dự trữ đầy đủ nhất glucôgen trong gan và nâng cao chức năng chống độc của gan.

Các hệ nội tiết, hệ màng nội bào có nhu cầu cao và hàm lượng cao về vitamin C.

Các ribosom, mọi organella và kết cấu tế bào, trong đó diễn ra sự tổng hợp chất đạm, là giàu vitamin C hơn cả.

Thiếu vitamin C sẽ phá vỡ sức chịu đựng của cơ thể không chỉ đối với sự nhiễm trùng, mà còn đối với một số chất độc.

Vitamin C có tính chất bảo vệ chống một số chất độc như chì, cácbon disunfua, anilin, nitrozamin.

Vitamin C, cũng như vitamin E, có tính chất chống ôxy hóa.

Nhu cầu vitamin C mỗi ngày : 60 ~ 100 mg. Những người hút thuốc lá, việc hấp thụ vitamin C rất khó khăn, ngay cả khi thức ăn có đủ lượng vitamin C mà cơ thể vẫn bị thiếu nó. Đã xác định được rằng hệ vi sinh thoái hóa ở ruột có thể hủy hoại vitamin C trong ruột trước khi nó đi vào máu.

Vitamin C có nhiều nhất trong trái tầm xuân khô, trong trái phúc bồn tử, dâu tây, bắp cải, rau mùi và thìa là.

o. Vitamin P

Vitamin P gồm một nhóm các chất có hoạt tính sinh học – các bioflavin. Hiện nay người ta biết có tới 500 loại bioflavin, và tất cả đều có nguồn gốc thực vật, chứ không thấy trong các mô động vật.

Tính chất sinh học của vitamin P và vitamin C có nhiều điểm giống nhau; ngoài ra còn thấy rõ chúng hợp lực với nhau để tăng cường tác dụng sinh học chống ôxy hóa.

Ý nghĩa sinh lý học

Vai trò cơ bản của vitamin P là củng cố mao mạch và giảm độ thẩm thấu của thành mạch. Do đó vitamin P bình thường hóa tình trạng mao mạch và nâng cao độ bền vững của nó.

Nhu cầu vitamin P chưa xác định được chính xác, đại loại bằng nửa số lượng của vitamin C.

Vitamin P có nhiều trong phúc bồn tử, nham lê, anh đào.

p. Vitamin N

Ý nghĩa sinh lý học

Vitamin N tham gia quá trình ôxy hóa sinh học. Tính chất nổi bật của vitamin N là khả năng tạo vóc dáng, nên nó được sử dụng vào mục đích tạo hình. Nó có tác dụng chống ôxy hóa đối với vitamin C và E. Nó cũng có tính chất bảo vệ rõ ràng chống nhiều chất độc, nhất là muối của các kim loại nặng (thạch tín, thủy ngân, chì v.v...). Khi đó sẽ tạo nên các hợp chất hòa tan trong nước và dễ dàng đi ra theo nước tiểu. Vitamin N ngăn chặn bệnh gan nhiễm mỡ.

Nhu cầu vitamin N mỗi ngày là 0,5 mg. Vitamin N có nhiều trong bắp cải, gạo, sữa.

q. Vitamin B_{13}

Vitamin B_{13} có ảnh hưởng tốt đến hoạt động chức năng của gan, thúc đẩy sự tái sinh các tế bào gan. Có tư liệu nói rằng vitamin B_{13} tạo điều kiện ra quả và phát triển quả.

Nhu cầu vitamin B_{13} mỗi ngày : 0,5 ~ 1,5 g. Vitamin B_{13} có nhiều trong men bia, gan, sản phẩm sữa.

r. Vitamin B_{15}

Vitamin B_{15} lần đầu tiên được tách ra từ nhân trái mơ. Ý nghĩa sinh lý học cơ bản và quan trọng nhất của vitamin B_{15} là tính nuôi mỡ và chức năng làm chất cho các nhóm metin di động.

Có triển vọng ứng dụng vitamin B_{13} trong hoạt động thể thao. Nó cải thiện sự hô hấp của mô, nâng cao khả năng sử dụng ôxy trong các mô, tham gia các quá trình

ôxy hóa, kích thích chúng, do đó được sử dụng trong các trường hợp nhiễm độc mạn tính và cấp tính.

Nhu cầu vitamin B_{15} mỗi ngày chưa xác định được.

s. Vitamin H_1

Đó là các tinh thể không màu, hòa tan trong nước.

Ý nghĩa sinh lý học

Ở động vật, khi thiếu vitamin H_1 sẽ bị rối loạn sắc tố (thay đổi màu lông...), chậm phát triển, rối loạn hoạt động hoócmôn.

Nhu cầu mỗi ngày về loại vitamin này chưa xác định được.

t. Vitamin B_4

Đó là các tinh thể màu trắng, dễ hòa tan trong nước và rượu.

Ý nghĩa sinh lý học

Tác động sinh học quan trọng nhất của vitamin B_4 là tính nuôi mỡ, thể hiện bằng việc tham gia tổng hợp phốt pho lipít ở gan, bảo đảm nhanh chóng giải phóng gan khỏi các axít béo. Thiếu nó, gan sẽ bị nhiễm mỡ.

Vitamin B_4 có ảnh hưởng tới quá trình trao đổi chất đạm và chất béo, giải độc cho cơ thể khỏi nhiều chất độc (như xelen chẳng hạn). Rất có hiệu quả trong việc phòng bệnh xơ vữa động mạch.

Nhu cầu mỗi ngày chừng 0,5 ~ 3 gr.

Vitamin B_4 có nhiều trong gan, trứng, bột kiều mạch, gạo, phó mát.

x. Vitamin B_8

Vitamin B_8 có tính nuôi mỡ và tính giảm đau rõ rệt; đồng thời nó kích thích chức năng vận động của bộ máy tiêu hóa.

Nhu cầu mỗi ngày : 1 ~ 1,5 gr.

Vitamin B_8 có nhiều trong dưa bở, bắp cải, cà rốt, khoai tây, củ cải đỏ.

y. Vitamin B_T

Vitamin B_T cần thiết đối với chức năng bình thường của các cơ, bảo đảm tình trạng sinh lý tối ưu của chúng.

Nhu cầu mỗi ngày chưa xác định được.

Nguồn chính chứa vitamin B_T là thịt.

z. Vitamin U

Vitamin U có tác dụng làm lành ổ loét ở dạ dày và hành tá tràng, bình thường hóa chức năng của dạ dày, ảnh hưởng tốt tới màng nhầy của dạ dày, kích thích quá trình tái sinh các tế bào dạ dày. Được sử dụng cho bệnh viêm dạ dày mạn tính. Khi sử dụng lâu (vài tháng), nó không có ảnh hưởng xấu đến gan (không làm gan bị nhiễm mỡ như metionin).

Xử lý nhiệt lâu (nấu kỹ) sẽ làm mất hết vitamin U.

Vitamin U có nhiều trong bắp cải, củ cải đỏ, cần tây.

6) Sự độc hại của các vitamin nhân tạo

Qua phần nói về các vitamin, ta thấy rõ rằng hoạt tính của chúng phụ thuộc rất nhiều vào thành tố prôtêin. Thiếu nửa thứ hai ấy, chúng sẽ không có

hiệu quả và nhìn chung, trong quá trình chế tạo bằng cách biến từ dạng hữu cơ sang dạng tinh thể – thực chất là dạng vô cơ, thì cơ thể chúng ta sẽ không hấp thụ chúng dưới dạng nhân tạo đó. Nhiều người xác nhận điều này qua kinh nghiệm bản thân, khi uống các viên polivitamin thì nước tiểu có màu và mùi y hệt như các viên thuốc ấy. Như vậy là ta đã làm mệt gan và thận, phá vỡ sự cân bằng cần có trong cơ thể khi uống chúng vào.

Nếu chúng ta sử dụng các vitamin tự nhiên nhiều hơn mức cần thiết, thì hệ vi khuẩn sẽ tự động tiêu hủy và đẩy ra ngoài. Nói chung khó có chuyện thừa vitamin trong thức ăn tự nhiên; còn thừa vitamin nhân tạo thì rất dễ xảy ra. Chính tôi đã gặp trường hợp một cháu bé bị chết vì đã ăn hết cả một hộp vitamin.

Để dẫn chứng về sự độc hại của lượng lớn vitamin nhân tạo, tôi xin trích dẫn một bài báo trong tạp chí *Sức khỏe*.

"Vitamin C vốn nổi tiếng là loại thuốc không độc hại. Thế nhưng mấy năm gần đây các bác sĩ ngày càng phát hiện các phản ứng phụ ở những người sử dụng vitamin C quá liều. Có nhiều bác sĩ cố sử dụng vitamin C để ngăn chặn hoặc chữa trị các bệnh cấp tính đường hô hấp và bệnh cúm do siêu vi. Thay vì tiêu chuẩn 100 mg mỗi ngày, họ cho bệnh nhân sử dụng tới 4, 6, thậm chí 10 gr vitamin C ! (tức là gấp 40 ~ 100 lần).

"Các nhà khoa học nhiều nước thống nhất ý kiến với nhau, rằng việc uống vitamin C không tăng sức đề kháng bệnh cúm, mà việc sử dụng liều cao loại vitamin đó làm xấu thêm diễn biến các bệnh nhiễm trùng-dị ứng nói chung và bệnh phong thấp nói riêng.

"Hậu quả nguy hại nhất của việc dùng liều tối đa vitamin C là tăng mức độ đông máu, làm cho máu bị đóng cục, tắc nghẽn mạch.

"Liều cao vitamin C kích thích mạnh màng nhầy của ống dạ dày-ruột, gây đau ở vùng thượng vị, bỏng rát, buồn nôn, nôn mửa, ỉa chảy (trong khi một đĩa xalat làm từ bắp cải, cà rốt và cần tây v.v...chứa rất nhiều vitamin C không bao giờ gây ngộ độc như vậy). đó là lý do vì sao những người mê uống vitamin nhân tạo hay bị viêm dạ dày cấp tính, loét dạ dày và hành tá tràng. Vitamin C có thể góp phần tạo ra sỏi trong thận và túi mật từ các muối của axít oxalic và axít uric.

"Những người tiêm vitamin B_{12} thường được bác sĩ khuyên là đừng uống vitamin C vì nó có thể hủy hoại vitamin B_{12}.

"Những người bị bệnh đái tháo đường cần biết rằng một liều lượng lớn vitamin C sẽ ngăn cản tuyến tụy chế tiết chất insulin và làm tăng lượng đường trong máu và nước tiểu.

"Vừa qua đã xác định được rằng liều lớn Vitamin C sẽ làm chậm tốc độ truyền các xung động thần kinh-cơ, do đó làm cho cơ chóng mệt, phá vỡ sự phối hợp các phản ứng thị giác với các phản ứng vận động".

Kết luận chỉ có thể là như sau : Chỉ nên dùng các vitamin tự nhiên.

Dựa vào các tư liệu y học, tôi đã lập bảng cho thấy căn cứ những triệu chứng nào có thể xác định cơ thể đang thiếu loại vitamin nào.

Bảng 1. Dấu hiệu lâm sàng của tình trạng thiếu vitamin

Tên gọi vitamin	Các dấu hiệu thiếu vitamin
	Da
A	Da xanh và khô, nang lông dày sừng, nhiều trứng cá, dễ bị nung mủ
CarotinBêta	Eczema
D	Mướt mồ hôi
B	Môi khô, tái xanh và có vết sẹo; khóe miệng bị nứt rách, hư môi, viêm da bã nhờn ở nếp mũi, viêm quanh miệng.
PP	Môi khô và tái xanh, ban đỏ ở móng tay và cổ, tróc da, tăng sừng hóa, nhiễm sắc da.
B	Viêm da
B6	Viêm da bã nhờn, hư môi, viêm lưỡi
H	Viêm da có vẩy
C	Xanh tím môi, tai, móng tay chân, da xanh và khô
	Lông tóc
A	Khô và đổi màu
B	Lông tóc mất màu
H	Hói
C	Nang lông dày sừng
	Móng tay chân
A	Móng tay móng chân gãy
	Mắt
A	Viêm kết mạc, viêm mí mắt, lá kính đơn
	Nhài quạt, sợ ánh sáng, quáng gà
B2	Sợ ánh sáng, viêm kết mạc và viêm mí mắt
B6	Viêm kết mạc
	Lưỡi
B2	Khô và đỏ rực
PP	Khô và đỏ rực, hoặc bị trắng ra, phù, nứt rãnh.

	Xương và răng
D	Biến dạng lồng ngực và cột sống, răng bị vụn ra
	Hệ hô hấp
A	Dễ bị viêm mũi, viêm phế quản, viêm phổi
D	Dễ bị bệnh đường hô hấp
B1	Khó thở
	Máu
K	Tính đông máu kém đi
B2	Giảm số lượng bạch cầu, rối loạn hoạt động mao mạch, giảm trương lực của chúng.
B3	Thiếu máu
C	Chảy máu lợi khi đánh răng hoặc khi mút
B3	Tổn thương động mạch bàn chân
	Hệ tiêu hóa
A	Do thoái hóa màng nhầy của ống dạ dày-ruột có thể : rối loạn tiêu hóa, khó tiêu, rối loạn việc chế tiết dịch vị, dễ gây viêm dạ dày, viêm đại tràng.
B2	Cơ quan tiêu hóa, nhất là gan và tuyến tụy, thực hiện không đầy đủ chức năng
	Rối loạn từ phía ruột, la chảy liên tục
PP	Loét trong ruột, gan nhiễm mỡ
B3	Xơ gan, xuất hiện ở gan các ổ hoại tử
B4	Táo bón, ăn mất ngon
	Hệ thần kinh
B1	Tinh thần chóng mệt mỏi, tổn thương thần kinh ngoại biên ở tứ chi, chủ yếu là ở chân
B1	Hội chứng suy nhược thần kinh (phát bẩn, mất ngủ, ù rũ, ức chế); đau thần kinh-cơ
PP	Rối loạn từ phía hệ thần kinh (co giật, tê liệt), rối loạn dinh dưỡng thần kinh
B3	Rối loạn thần kinh-tâm thần : trầm uất, phản ứng tâm thần, dễ cáu gắt, mất ngủ.

B6	Thiếu vitamin này sẽ xuất hiện các tình trạng bệnh lý của bệnh xơ vữa, loạn thần kinh chức năng, stress
C	Rối loạn trao đổi lipit trong mô thần kinh, trong gan, thận, cơ tim. Thiếu vitamin này dễ dẫn đến sự phát triển khối u.
	Thận
B4	Thoái hóa biểu mô ở thận và ở các ống dẫn mật. Từ đó dẫn đến viêm bể thận, viêm niệu đạo, viêm bàng quang
	Tình trạng chung
A	Bải hoải cả người, dễ bị kích động
	Yếu cơ
D	Mệt mỏi toàn thân
E	Chóng mệt mỏi về tinh thần và thể lực, bải hoải cả người, chóng mệt khi đi bộ, nắn cơ mắt cá chân thấy đau
P	
	Chức năng sinh dục
B1	Thoái hóa và dày cứng biểu mô trong tử cung và âm đạo
A	Hoócmôn sinh dục hoạt động yếu
CarotinBêta	Chức năng sinh dục yếu
E	Già trước tuổi
CarotinBêta	Già trước tuổi, các khối u
B6	Quá trình lão hóa diễn ra mạnh mẽ

7) Các Enzym

Enzym là những chất hữu cơ được tạo nên trong tế bào và giữ vai trò quan trọng làm chất xúc tác cho mọi quá trình diễn ra trong cơ thể. Đa số các enzym gồm hai thành phần : prôtêin (apoenzym) và phi protêin (coenzym). Tham gia thành phần tích cực có : sắt, mangan, canxi, đồng, kẽm, một vài vitamin. Coenzym trở nên tích cực khi nó liên kết với apoenzym.

Là chất protêin, các enzym khi bị đun nóng đến

nhiệt độ 54 °C thì sẽ mất hết tính xúc tác của chúng. Chúng cũng dễ bị hủy hoại dưới tác động của khí oxy và ánh sáng. Mọi quá trình trao đổi chất (chất đạm, chất béo, chất bột, chất khoáng, vitamin) đều diễn ra nhờ tác động hỗ trợ của các enzym. Dưới áp suất khí quyển bình thường và ở nhiệt độ 37 °C trong cơ thể động vật các quá trình trao đổi chất diễn ra nhanh chóng và tiết kiệm rất nhiều năng lượng.

Đã xác định được mối liên hệ giữa các enzym, hoócmôn và vitamin. Người ta biết rằng tình trạng thiếu vitamin và những căn bệnh do sự chế tiết không đúng bên trong gây ra đều được giải thích bằng sự rối loạn các quá trình trao đổi chất trong cơ thể.

Cùng với thức ăn tươi sống, 60 ~ 80% các enzym sẽ tới được ruột non nguyên vẹn.

Vitamin E (có nhiều trong thực phẩm thực vật tươi sống) đóng vai trò nhân tố bảo vệ các enzym.

Như đã nói, tác dụng tự hòa cảm ứng có thể xảy ra với sự tham gia tích cực của các enzym, làm cho hoạt động của các tuyến tiêu hóa trở nên dễ dàng.

Những người dùng thức ăn nấu chín và đồ hộp thường bị thiếu enzym trong máu và trong chất lỏng liên tế bào; các quá trình sống diễn ra uể oải, căng thẳng. Ngược lại, khi sử dụng thức ăn thực vật tươi sống, các quá trình diễn ra mạnh mẽ và tiết kiệm, trong máu có nhiều enzym.

8) Các chất khoáng

Thức ăn mà thiếu muối khoáng, thì dù mọi mặt còn lại đều thỏa mãn điều kiện dinh dưỡng, cũng vẫn

dẫn tới sự chết dần chết mòn, bởi vì việc làm cho cơ thể thiếu muối chắc chắn dẫn đến rối loạn dinh dưỡng.

a. F. F. Erisman

Về tầm quan trọng của chất khoáng (muối khoáng), công trình nghiên cứu của Forster từ năm 1879 đã chứng minh. Ông cho chó ăn loại thịt đã bị rút chất khoáng và thấy chúng bị chết nhanh hơn những con bị bỏ đói hoàn toàn.

Ý nghĩa sinh lý học của các chất khoáng được xác định bởi việc chúng tham gia :

1) Vào kết cấu và chức năng của phần lớn hệ thống enzym và các quá trình xảy ra trong cơ thể;

2) Vào quá trình tạo hình và xây dựng các mô của cơ thể, đặc biệt là mô xương, nơi phốt pho và canxi là thành phần cơ bản;

3) Vào việc duy trì cân bằng axít-kiềm trong cơ thể;

4) Vào việc duy trì thành phần muối bình thường của máu và tham gia vào cơ cấu các yếu tố tạo máu;

5) Vào việc bình thường hóa sự trao đổi nước-muối.

Các chất khoáng giữ vai trò đặc biệt trong việc duy trì sự cân bằng axít-kiềm trong cơ thể, cần có nó để bảo đảm tính ổn định của môi trường bên trong cơ thể.

Sự cân bằng axít-kiềm bảo đảm mật độ cần thiết các iôn ôxy trong các tế bào và mô, trong chất lỏng liên tế bào và liên mô, bảo đảm diễn biến bình thường của các quá trình trao đổi chất.

Có ảnh hưởng to lớn đến việc duy trì sự cân bằng

axít-kiềm là tính chất dinh dưỡng, trong đó sự dinh dưỡng có ảnh hưởng khác nhau tới sự cân bằng axít-kiềm tùy theo lứa tuổi. Công trình nghiên cứu của Iu. G. Grigorov, L. L. Sineok ở Viện nghiên cứu tuổi già thuộc Viện hàn lâm Y học Liên Xô năm 1978, đã chứng minh rằng nhân tố tạo điều kiện nhiễm axít (môi trường bên trong của cơ thể có xu hướng axít hóa) là việc ăn chủ yếu chất đạm và chất béo động vật, và điều này thể hiện rất rõ ở người đứng tuổi. Việc sử dụng chất bột sẽ làm cho cơ thể thiên sang phía kiềm hóa. Vậy ở lứa tuổi trung niên trở đi việc axít hóa môi trường bên trong là vô cùng bất lợi.

Việc nghiên cứu thành phần chất khoáng của các thực phẩm cho thấy rằng một số thực phẩm chứa những chất khoáng tạo ra điện tích dương trong cơ thể; một số thực phẩm khác chứa chất khoáng tạo ra điện tích âm. Từ đó, những thực phẩm giàu điện tích dương có xu hướng kiềm hóa, còn các thực phẩm giàu điện tích âm thì có xu hướng axít hóa. Xuất phát từ tầm quan trọng của việc duy trì sự cân bằng axít-kiềm trong cơ thể và ảnh hưởng của thực phẩm tới việc tạo axít hoặc tạo kiềm, người ta đã chia các chất khoáng trong thực phẩm ra hai loại : có tác dụng axít và có tác dụng kiềm.

Trong quá trình nghiên cứu khoa học tỉ mỉ, đã xác định được rằng nguồn chính của chất khoáng là thức ăn thực vật – trái cây và rau, hơn nữa ở các loại trái cây và rau tươi thì chúng hoạt động tích cực nhất và dễ được cơ thể hấp thụ.

b. Các chất khoáng

Các chất khoáng có tác dụng kiềm : canxi, magie, cali, nátri.

Các chất khoáng có tác dụng axít : phốt phát, sunfat, clorua.

Các loại hạt ngũ cốc và đậu khi phân hủy trong ống dạ dày-ruột, tạo thành những sản phẩm có phản ứng axít yếu, bù vào đó chúng cung cấp những chất dinh dưỡng quí báu và không tạo thành các chất xỉ có hại khi chuyển hóa như các sản phẩm có nguồn gốc động vật.

Thực phẩm có nguồn gốc động vật – thịt, cá, bơ v. v..., trừ sữa tươi nguyên chất, tạo nên các sản phẩm phản ứng axít mạnh. Bánh mì trắng, các sản phẩm làm từ bột mì trắng, gạo xay xát kỹ và đánh bóng, đường tinh chế... cũng có hiệu quả tương tự.

Ở đây chỉ giới thiệu vai trò sinh học của dăm bảy chất khoáng quan trọng nhất từ góc độ dinh dưỡng đúng cách.

Canxi

Trong số các chất hợp thành cơ thể chúng ta, canxi chiếm vị trí thứ năm sau 4 chất cơ bản : cácbon, ôxy, hydrô và nitơ. Còn trong số các kim loại tạo gốc kiềm, thì nó chiếm địa vị số một.

Trong cơ thể, số lượng tiêu chuẩn canxi là chừng 1200 gr, 99% số đó tập trung ở xương. Chất khoáng của mô xương ở trong trạng thái đổi mới thường xuyên. Thường xuyên xảy ra hai quá trình : hút chất xương giải phóng canxi và phốt pho đi vào máu và lắng đọng muối canxi-phốt pho ở mô xương. Ở trẻ đang lớn, bộ xương được đổi mới hoàn toàn trong 1 ~ 2 năm, còn ở người lớn – trong vòng 10 ~ 12 năm.

Ở người lớn trong một ngày đêm từ mô xương giải phóng ra đến 700 mg canxi và cũng ngần ấy được lắng

đọng lại. Do vậy, mô xương ngoài chức năng điểm tựa, còn giữ vai trò kho chứa canxi và phốt pho, từ đó cơ thể lấy ra khi thức ăn đưa vào bị thiếu hai chất đó.

Ví dụ, khi áp suất khí quyển tụt xuống, để duy trì sự cân bằng, cơ thể cần canxi nhiều hơn lúc bình thường. Nếu trong máu không có dự trữ canxi, thì cơ thể sẽ phải lấy thêm canxi từ xương. Khi quá trình vượt khỏi giới hạn bình thường, sẽ thành bệnh lý, thường là ở người đứng tuổi, và họ sẽ phàn nàn :"Ôi, đau nhức xương quá thể ! Thời tiết trở xấu đây".

Canxi cũng trung hòa các axít có hại. Trong thức ăn càng có ít loại thực phẩm gây phản ứng axít trong máu (như thịt, phó mát, các món làm từ bột mì trắng, đường tinh chế và mỡ động vật), thì nhu cầu canxi càng ít, tình trạng xương và răng càng tốt hơn (những người răng kém lưu ý điều này).

Canxi giữ vai trò quan trọng trong việc thực hiện mối liên kết liên tế bào và liên kết mô. Giáo sư A. Malenkov ở Moskva đã xác định được rằng khả năng chống đỡ của cơ thể đối với u ác tính phụ thuộc vào sức liên kết tế bào.

Các nhà khoa học còn ghi nhận hai đặc điểm của canxi. Dự trữ canxi dồi dào thời trẻ sẽ làm cho cơ thể trẻ lâu nhiều năm. Mật độ canxi trong huyết thanh càng cao, thì khả năng lành bệnh của bệnh nhân càng lớn.

Thừa phốt pho, cali và magie sẽ ảnh hưởng xấu tới việc hấp thụ canxi. Thừa hoặc thiếu chất béo cũng có ảnh hưởng xấu như vậy. Khi thừa chất béo, canxi sẽ bị đẩy ra khỏi cơ thể.

Một vài axít (như axít inozitphotphoríc, axít oxalíc)

liên kết với canxi thành hợp chất không hòa tan mà cơ thể không hấp thụ được. Nói riêng, canxi có trong bánh mì, tiểu mạch, kiều mạch... có hàm lượng axít inozitphotphoric khó được hấp thụ. Những người lấy bánh mì và sản phẩm làm từ bột mì trắng làm thức ăn chính thì răng rất tồi.

Canxi có trong rau chua me và rau bina không được hấp thụ.

Canxi sẽ được hấp thụ tốt nhất khi tỉ lệ giữa canxi và phốt pho là 1 : 1,3 (có tài liệu nói 1 : 1, hoặc 1 : 1,7), giữa canxi và magie là 1 : 0,5.

Nhu cầu mỗi ngày về canxi – 800 mg (có tài liệu nói 1,4 gr). Các chuyên gia của Tổ chức sức khỏe thế giới xác định nhu cầu sinh lý đối với canxi là 400 ~ 500 mg mỗi ngày.

Để bổ sung, xin dẫn mấy số liệu thú vị từ bài báo *Chúng ta thiếu cái gì ?* của V. N. Fedin.

"Tại hội nghị quốc tế lần thứ hai nghiên cứu ảnh hưởng của điều kiện sống và làm việc tới sức khỏe, các thầy thuốc ngạc nhiên ghi nhận, rằng đối với dân châu Âu, Bắc Mỹ và châu Đại Dương, 900 mg canxi mỗi ngày là ít (70 ~ 90% số đó họ nhận được từ sữa và sản phẩm sữa, tức là dưới dạng dễ hấp thụ nhất !) Ở Italia và Achentina, 680 ~ 800 mg canxi (60 ~ 70% thu được từ sản phẩm sữa) là đủ. Còn người Nhật, đa số dân da đỏ, dân Chilê, Nam Phi, Thổ Nhĩ Kỳ chỉ cần 300 ~ 350 mg mỗi ngày, trong khi trong khẩu phần ăn của họ sữa chỉ chiếm 10 ~ 30%, còn lại là ngũ cốc, trái cây, đậu, cá. Mấy dân tộc sau này đưa ít hơn canxi chưa sử dụng ra khỏi cơ thể và có mức hấp thụ nó cao hơn".

Thì ra nhiều điều tùy thuộc vào thực phẩm. Như đã nói, cần thỏa mãn điều kiện sau : mỗi iôn canxi trong máu phải có 2 iộn cali (1 : 2); 1,5 phốt pho (1 : 1,5), magie 0,5 (1 : 0,5). [Trong sữa tiệt trùng, tỉ lệ canxi và phốt pho là 1 : 0,7; canxi và magie là 1 : 0,1; canxi và cali là 1 : 1]. Vậy là chúng ta đã biết những gì có ảnh hưởng xấu tới cơ thể trong việc hấp thụ canxi, đồng thời ta biết những thực phẩm nào thỏa mãn tốt nhất nhu cầu canxi cho cơ thể.

Còn phải làm gì để hấp thụ canxi đầy đủ hơn, bởi lẽ 70 ~ 80% canxi đi vào theo thức ăn sẽ lại đi ra theo phân, rồi nước tiểu đưa ra 150 ~ 350 mg nữa.

1. Việc đưa canxi vào cơ thể qua thành ruột phải hao tốn năng lượng. Muốn vậy cần cung cấp đủ oxy và chất gluxít dễ tiêu hóa cho cơ thể.

2. Bảo đảm vitamin D và có hai quả thận lành mạnh. Từ vitamin D ở thận sẽ tạo ra một chất chở canxi trong ruột non.

3. Bảo đảm màng nhầy lành mạnh của ruột non, sử dụng thức ăn có đủ chất carotin. Nếu không màng nhầy thoái hóa sẽ không đủ khả năng hấp thụ canxi.

4. Chất đạm, axít nitríc và lactoza tạo điều kiện hấp thụ canxi. Axít amin của chất đạm liên kết với canxi thành hợp chất dễ hòa tan và dễ hấp thụ. Axít nitríc cũng vậy. Lactoza thì lên men, duy trì độ pH thấp trong ruột, nhờ đó ngăn chặn việc hình thành các muối phốt pho-canxi không hòa tan.

Vậy bạn hãy sử dụng bảng dưới đây, trong đó nói rõ hàm lượng canxi trong các loại thực phẩm mà xây dựng một cơ thể khỏe mạnh, đặc biệt có bộ răng vững chắc.

Bảng 2 Các loại thực phẩm có tỉ lệ đạt nhất về canxi (Ca), phốt pho (P), magie (Mg) và cali (K)

Thực phẩm	Hàm lượng, mg trong 100 gr phần ăn được				Tỉ lệ		
	Ca	P	Mg	K	Ca:P	Ca:Mg	Ca:K
Bánh mì hắc mạch*	21	174	57	227	1 : 8,2	1 : 3	1 : 10
Bánh mì tiểu mạch loại 2	23	131	51	208	1 : 7	1 : 2,8	1 : 9
Bột kê	27	233	83	211	1 : 9	1 : 3	1 : 8
Gạo*	24	97	26	54	1 : 4	1 : 1	1 : 2
Đại mạch	55	298	78	218	1 : 5,4	1 : 1,4	1 : 4
Đậu cô-ve*	115	329	107	873	1 : 2,9	1 : 0,9	1 : 7
Phó mát béo***	150	216	23	112	1 : 1,4	1 : 0,1	1 : 0,7
Thịt heo	8,0	170	27	316	1 : 21	1 : 3	1 : 39
Thịt gà*	55	215	12	140	1 : 4	1 : 0,2	1 : 25
Khoai tây	10	58	23	568	1 : 6	1 : 2	1 : 56
Bắp cải**	48	31	16	185	1 : 0,7	1 : 0,3	1 : 4
Dưa leo*	23	42	14	141	1 : 1,8	1 : 0,6	1 : 6
Cà chua	14	26	20	290	1 : 1,8	1 : 1,4	1 : 20
Táo	16	11	9	248	1 : 0,7	1 : 0,6	1 : 15
Cần tây*	63	27	33	393	1 : 0,4	1 : 0,5	1 : 6
Cà rốt**	51	55	38	200	1 : 1	1 : 0,7	1 : 4
Quả hồ đào*	124	564	198	664	1 : 4	1 : 1	1 : 5
Đậu dỗ*	150	541	103	1100	1 : 3,6	1 : 0,7	1 : 7
Củ cải đỏ**	37	43	43	288	1 : 1	1 : 1	1 : 7
Quả phỉ***	170	229	172	717	1 : 1,3	1 : 1	1 : 4
Hành tỏi**	31	58	14	175	1 : 1,8	1 : 0,4	1 : 5
Xà lách*	77	34	40	220	1 : 0,4	1 : 0,5	1 : 29

* Sản phẩm thích hợp; ** Sản phẩm rất tốt; *** Sản phẩm tốt nhất.

Magie

Trong cơ thể người lớn có chừng 25 gr magie. Magie tham gia thành phần các mô cao cấp biệt hóa, số lượng tối đa có trong não, tuyến thượng thận, tuyến sinh dục, các hồng cầu, các cơ. Mật độ của magie trong các tế bào cao gấp 3 ~ 15 lần so với trong môi trường ngoài tế bào. Cali và magie mang điện tích dương là chính trong tế bào. Nó (magie) có tác dụng giảm căng cơ, mở rộng mạch, kích thích nhu động ruột và tăng cường tiết mật.

Khi thiếu magie, ở thận sẽ phát triển các hiện tượng thoái hóa, hàm lượng canxi ở thành các mạch máu lớn của tim sẽ tăng lên, làm chúng bị xơ cứng. Những người muốn phát triển sự mềm dẻo phải xem lại toàn bộ chế độ ăn uống của mình, chú ý tới hàm lượng magie trong thức ăn.

Các bác sĩ nước ngoài ghi nhận sự thực như sau : những người chết vì nhồi máu cơ tim, hàm lượng magie ở nơi bị tổn thương ít hơn 40% so với ở những người có trái tim khỏe mạnh.

Khi thiếu magie cũng xuất hiện các triệu chứng như : loạn nhịp tim, tim đập nhanh, chóng mặt, nhậy cảm với sự thay đổi thời tiết, chóng mệt, mất ngủ, ác mộng, ngủ mê mệt khó đánh thức. Khi đủ magie, thì sáng sớm tuyến thượng thận sẽ tiết ra nhiều hoócmôn làm cho con người tỉnh táo suốt một ngày; còn khi thiếu magie, thì người ta tỉnh táo vào buổi tối, sau đó ngủ mê mệt, khó đánh thức sáng hôm sau.

Magie có nhiều trong các lá xanh, bởi vì nó đóng vai trò trong chất diệp lục y như sắt trong huyết cầu tố vậy.

Nguồn cung cấp magie tốt nhất là : rau, ngũ cốc, đậu đỗ (xem bảng 2).

Nhu cầu magie mỗi ngày là 400 mg.

Cali và nátri

Cali và nátri giữ vai trò quan trọng. Trong cơ thể có chừng 140 gr cali, 98,5% số đó nằm trong tế bào, ảnh hưởng tới sự trao đổi bên trong tế bào và chiếm ưu thế trong mô thần kinh, mô cơ, huyết cầu tố. Nátri chiếm ưu thế trong huyết tương và trong chất lỏng liên tế bào. Cả hai đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì áp suất thẩm thấu bình thường và tham gia vào việc tạo thành chất nguyên sinh. Chúng cũng tham gia thành phần các hệ thống đệm, tức là tham gia duy trì sự cân bằng axít-kiềm.

Cali có ý nghĩa rất quan trọng đối với hoạt động của cơ, đặc biệt cơ tim; nó còn tham gia tạo thành các chất chuyển hóa học xung động thần kinh tới cơ quan thừa hành.

Có mối quan hệ chặt chẽ giữa sự trao đổi chất, nước và chất điện phân. Cali và nátri có ảnh hưởng ngược đến sự trao đổi nước trong cơ thể : cali có hiệu quả lợi tiểu, còn nátri thì giữ nước (các iôn nátri làm trương chất keo của mô). Thức ăn giàu nátri sẽ tăng cường việc thải ra khỏi cơ thể nátri cùng với nước, khi đó nước hòa tan phần muối thừa có hại. Đồng thời việc sử dụng số lượng lớn thức ăn giàu nátri sẽ làm mất cali và giữ lại trong cơ thể các sản phẩm chuyển hóa.

Tỉ lệ tối ưu giữa nátri với cali là 1 : 20. Khi thay đổi tỉ lệ này nghiêng về phía nátri, sự hô hấp của

tế bào trở nên khó khăn, sức bảo vệ cơ thể bị suy yếu, quá trình xây dựng trong cơ thể bị chậm lại. ngược lại, mật độ cali càng lớn, quá trình sống càng tích cực, cơ thể càng khỏe mạnh. Dĩ nhiên cũng phải vừa mức mà thôi.

Thời gian mới chuyển sang chế độ ăn uống đúng cách, hãy dùng nhiều thức ăn giàu cali; 2 ~ 3 tháng sau thì cố gắng giữ tỉ lệ nátri / cali là 1 : 20. Dưới đây là bảng 3 cho biết tỉ lệ giữa nátri và cali trong thực phẩm. Bạn hãy vận dụng một cách sáng tạo.

Bảng 3 Hàm lượng nátri và cali trong một số loại thực phẩm và tỉ lệ giữa chúng với nhau

Thực phẩm	Nátri, mg trong 100 gr thực phẩm	Cali, mg trong 100 gr thực phẩm	Tỉ lệ Na : K
Cucurbita Pepo	2	238	1 : 119
Đậu cô-ve	2	285	1 : 142
Đậu Hà Lan	33	873	1 : 23
Khoai tây	28	568	1 : 20
Anh đào	13	233	1 : 18
Dưa leo	8	141	1 : 17
Cam	13	197	1 : 15
Bắp cải	13	185	1 : 14
Chanh	11	163	1 : 14
Phúc bồn tử đỏ	21	275	1 : 13
Quít	12	156	1 : 13
Mận	18	214	1 : 12
Nham lê	14	170	1 : 12
Lê	14	155	1 : 11
Đũm hương	19	224	1 : 11

Phúc bồn tử đen	32	372	1 : 11
Cà rốt	21	200	1 : 10
Mơ	30	305	1 : 10
Táo	26	248	1 : 9
Hành	18	175	1 : 9
Dâu tây	18	161	1 : 9
Cà chua	40	290	1 : 7
Bột kê	28	211	1 : 7
Đại mạch	33	218	1 : 6
Dưahấu, củ cải đỏ	16	64	1 : 4

Phốt pho

Cơ thể người có chứa 600 ~ 900 gr phốt pho, phần lớn số đó tập trong ở xương.

Sự trao đổi các hợp chất phốt pho gắn liền với sự trao đổi chất nói chung, sự trao đổi chất béo và chất đạm nói riêng. Phốt pho giữ vai trò quan trọng trong những quá trình diễn ra trong các màng bên trong tế bào và trong cơ (trong đó có cơ tim).

Các hợp chất hữu cơ của phốt pho có vai trò không kém phần quan trọng trong việc bảo đảm năng lượng cho các quá trình hoạt động sống. Chúng tích lũy năng lượng để sau đó cơ thể sử dụng cho các hoạt động cơ học (rút cơ), điện học (tiến hành xung động thần kinh), hóa học (tổng hợp các hợp chất khác nhau), điện-hóa (vận chuyển các chất qua màng).

Khỏi cần liệt kê mọi chức năng của phốt pho, bởi vì các hợp chất của nó là những thành tố phổ biến nhất trong cơ thể tham gia vào mọi quá trình trao đổi chất.

Như đã nói, sự trao đổi phốt pho và canxi gắn liền với nhau, phá vỡ sự trao đổi chất này sẽ ảnh hưởng đến sự trao đổi chất kia. Bởi vậy, tất cả những gì liên quan đến việc hấp thụ canxi thì đều liên quan đến phốt pho. Nói thêm rằng xương sẽ chắc nhất khi tỉ lệ canxi và phốt pho là 1 : 17. Tỉ lệ đó có trong đậu cô-ve và dâu tây.

Nếu trong ruột không có men fitaza, sẽ không thể hấp thụ phốt pho.

Nhu cầu phốt pho mỗi ngày là khoảng 400 ~ 1000 mg.

Các thực phẩm có tỉ lệ canxi và phốt pho tốt nhất hãy xem bảng 2.

Lưu huỳnh

Lưu huỳnh là thành phần cần thiết của một số axít amin, nó cũng nằm trong thành phần của chất đạm và inxulin. Nguồn lưu huỳnh chủ yếu là các sản phẩm có nguồn gốc động vật.

Nhu cầu lưu huỳnh mỗi ngày chừng 1 gr.

Clo

Ý nghĩa sinh lý học và vai trò sinh học của clo là tham gia như yếu tố điều tiết áp suất thẩm thấu trong các tế bào và mô, bình thường hóa sự trao đổi nước, cũng như tạo thành axít clohydríc bởi tuyến dạ dày.

Nhu cầu về nó được thỏa mãn hoàn toàn nhờ các thực phẩm thông thường.

Bảy chất kể trên tham gia thành phần cơ thể với số lượng lớn, cho nên chúng còn được gọi là các nguyên tố vi lượng.

9) Các nguyên tố vi lượng

Các nguyên tố vi lượng là một nhóm chất hóa học hiện diện trong cơ thể người với nồng độ rất thấp, nhưng lại có tính chất sinh học rõ rệt.

Trong cơ thể người và động vật máu nóng, đã tìm thấy rất nhiều nguyên tố trong bảng tuần hoàn Menđêlêép. Tính chất sinh lý học của 76 nguyên tố trong số đó đã được xác định, việc nghiên cứu còn đang tiếp tục.

Các nguyên tố vi lượng được tích trữ một cách có lựa chọn trong các cơ quan, như kẽm – ở tuyến sinh dục và tuyến tụy, tuyến yên; iốt – ở tuyến giáp trạng; đồng – ở gan; niken – ở tuyến tụy; liti – ở phổi; stronsi – ở xương; crôm và mangan – ở tuyến yên.

Không cần miêu tả các nguyên tố vi lượng, vì chúng đã được miêu tả trong các tài liệu chuyên ngành.

Tôi chỉ nói về việc làm thế nào cung cấp đủ các nguyên tố vi lượng cho cơ thể. Nguồn chính cung cấp các nguyên tố vi lượng cho chúng ta là các hợp chất được tổng hợp bởi thực vật. Theo tư liệu hiện đại, thực vật có thể tích lũy trung bình 21 ~ 23 nguyên tố, 20 nguyên tố trong số đó có mặt ở mọi thực vật nhưng với tỉ lệ khác nhau. Thành thử mỗi thực vật cho ta 1 ~ 2 nguyên tố mới. Để thỏa mãn nhu cầu của cơ thể về các nguyên tố vi lượng, chúng ta chỉ cần đưa vào khẩu

phần ăn 50 ~ 60 loại thực vật, với điều kiện ta biết chúng là gì và có ở đâu.

Để thỏa mãn đầy đủ hơn nhu cầu các nguyên tố vi lượng, nên sử dụng làm thức ăn chừng 100 loại thực vật; càng sử dụng nhiều loại, thì xác suất thỏa mãn càng cao, sức sống càng dồi dào. Các nhà khoa học xác định rằng tổ tiên loài người đã sử dụng ngót 100 loại thực vật. và những người sống lâu ở vùng núi hiện cũng có trong khẩu phần ăn gần 100 loại thực vật trồng và hoang dại.

Xin giới thiệu 3 phương pháp hiệu quả nhất thỏa mãn nhu cầu của cơ thể về các nguyên tố vi lượng.

1. Phương pháp đơn giản, dễ dàng nhất để bổ sung các nguyên tố vi lượng cho cơ thể là cách ăn uống theo mùa. Nghĩa là mùa nào thức ấy, hãy ăn các thứ rau tươi và trái cây đúng mùa đó ngay từ đầu mùa. Mùa thu, đông ở xứ lạnh ít rau quả thì dùng thứ sấy khô cũng được.

2. Phương pháp thứ hai phức tạp hơn, nhưng hiệu quả hơn hẳn – đó là sử dụng chất điện giải. Đây là theo học thuyết ở Tây Tạng.

Nhiều người quen của tôi ở thành phố Rostov-na-Donu đã nhiều năm làm theo cách này và đánh giá cao về nó. Tôi cũng rất thích cách này.

Cách làm như sau :

Thu nhặt tất cả cây cỏ (trừ loại độc), phần mọc phía trên mặt đất (khoảng 80 ~ 100 loài) từ một mảnh đất rộng từ 1,5 ~ 2 hécta, trong thời gian một tuần trăng.

Người ta nói rằng mọi nguyên tố vi lượng có ở mảnh đất ấy trong thời gian một tuần trăng sẽ đều từ dưới đất được hút lên phần trên mặt đất của cây cỏ. Bên trên ta đã biết rằng 20 nguyên tố vi lượng có trong mọi loại thực vật là giống nhau, chỉ có 1 ~ 3 nguyên tố là khác nhau. Bằng cách thu nhặt 80 ~ 100 loại cây cỏ, chúng ta sẽ có đủ các nguyên tố vi lượng.

Việc thu nhặt bắt đầu từ lúc trăng non, cứ 3 ngày thu cho vào một giỏ, cứ thế lần lượt. Nếu bạn không thu nhặt chẳng hạn vào giỏ thứ ba, thì sang tháng sau bạn sẽ phải thu nhặt vào 3 ngày tương ứng.

Hãy thu nhặt cây cỏ mà loài ong đậu trên đó.

Mỗi giỏ được sấy khô riêng, sau đó thái vụn và trộn đều vào nhau.

Chuẩn bị 1 lít dung dịch : lấy 3 lít nước, đun sôi chừng 45 phút. Để nguội làm lạnh, rồi dùng gáo hoặc muôi múc đổ đi 1 lít trên cùng và 1 lít dưới cùng. Người ta cho rằng phần nước trên cùng và phần nước dưới cùng có tính chất khác nhau, tốt nhất nên đổ đi (phần trên cùng có lẫn vi thể dầu lửa, phần dưới cùng có cặn muối khoáng).

Dùng vải màn bọc 2 muỗng canh vụn cỏ khô, rót 1 lít nước ở phần giữa qua túi cỏ đó mà uống; có thể pha với mật ong mà uống.

Cỏ khô có thể sử dụng 3 lần, hai lần đầu để uống, lần thứ ba để nấu cháo. Nếu đem sắc, có thể uống hoặc pha nước tắm.

3. Phương pháp thứ ba – đó là thường xuyên sử dụng phấn hoa và những sản phẩm khác của nghề nuôi ong giàu nguyên tố vi lượng.

Bầy ong hút nhụy đậu trên nhiều loại hoa. Trong phấn hoa có đặc biệt nhiều nguyên tố vi lượng và các chất có hoạt tính sinh học. Ví dụ trong mật ong có các nguyên tố vi lượng như nhôm, bo, sắt, iốt, cali, canxi, silic, liti, magie, mangan, chì, nátri, kền, thiếc, osmi, lưu huỳnh, titan, phốt pho, vanadi, clo, crôm, kẽm.

Trong phấn hoa đã được ong chế biến, có các nguyên tố vi lượng như bari, vanadi, vônfram, sắt, vàng, iridi, canxi, côban, silic, đồng, magie, phốt pho, thạch tín, thiếc, paladi, platin, bạc, molipđen, clo, kẽm, stronxi.

Nên biết rằng phần lớn các nguyên tố vi lượng chứa trong sản phẩm của nghề nuôi ong đã được phát hiện trong máu và các cơ quan của người. Ví dụ trong số 24 nguyên tố vi lượng của máu thì 22 nằm trong thành phần của các sản phẩm nghề nuôi ong.

Quá trình tạo máu bị rối loạn khi cơ thể thiếu các nguyên tố vi lượng vanadi, sắt, côban, đồng, mangan và kẽm. Mật ong, phấn hoa sẽ giải quyết được bệnh thiếu máu.

Tuân theo điều nói trên sẽ cho phép bạn duy trì được tình trạng sức khỏe tốt.

10) Chất thơm

Trong trái cây, rau và cỏ thơm có các chất thơm làm cho chúng có mùi vị độc đáo, đặc trưng cho mỗi loại thực vật. Đa số chất thơm tập trung ở phần của thực vật tiếp xúc với ánh nắng và có màu sẫm.

Các chất thơm khuếch tán mạnh và tác động tới khứu giác cùng vị giác. Chúng kích thích ăn ngon miệng, tăng cường việc tiết dịch tiêu hóa, có tác dụng lợi tiểu và gián tiếp cản trở sự phát triển hệ vi sinh có hại trong ruột.

Các chất thơm (dầu ête) có nhiều trong cam quít và nhiều loại rau : hành, tỏi, mùi, cần, thìa là, ngò v.v...Chúng có tính khử trùng. Khi được đưa vào cơ thể với số lượng lớn, chúng sẽ kích thích thận, màng nhầy của dạ dày và ruột. Được thải một phần theo đường phổi, các chất thơm sẽ tăng cường việc bài thải chất nhầy.

11) Các chất fitonxit

Fitonxit là những chất làm chậm sự phát triển hoặc tiêu diệt các virut và nấm hạ cấp. Fitonxít có nhiều trong rau quả. Dịch tiêu hóa không làm thay đổi chúng, bởi vậy chúng có ảnh hưởng đến toàn bộ ống tiêu hóa.

Những loại rau quả giàu chất fitonxít là : hành, tỏi, cà rốt, phòng phong, ớt đỏ, cà chua; cam, chanh, quít, sơn thù du, nham lê, táo.

Tính sát trùng của chúng thể hiện mạnh nhất khi được đưa vào cơ thể dưới dạng tươi sống.

Việc ăn các thứ rau quả nói trên góp phần làm vệ sinh miệng và toàn bộ ống dạ dày-ruột.

12) Các axít hữu cơ

Nhiều loại rau quả chứa các axít hữu cơ như benzoíc, axít oxalíc, axít nitric, axít malíc. Các axít

hữu cơ góp phần kiềm hóa cơ thể. Trong quá trình biến đổi trong cơ thể thành axít cácbonic và nước, chúng để lại trong cơ thể một số lượng dự trữ đáng kể các đương lượng kiềm. Chúng có ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa, kích thích mạnh tuyến tụy tiết dịch và kích thích chức năng vận động của ruột.

Trái cây chứa chủ yếu các axít malíc, axít nitríc và axít tactríc. Axít tactríc có trong nho, phúc bồn tử đỏ, dâu, mận, mơ. Một số loại quả chứa một số ít axít formíc, axít xalixilíc, axít oxalíc, axít benzoíc. Axít sucsiníc có trong quả chưa chín, phúc bồn tử, nho; axít xalixilíc – trong dâu, anh đào, mâm xôi; axít formíc – trong trái mâm xôi.

Axít oxalíc có nhiều trong rau bina, chua me, đại hoàng trái vả. Axít oxalíc tạo điều kiện phá vỡ sự trao đổi chất muối. Nó có thể được tạo ra trong cơ thể từ gluxít, cũng như trong quá trình chuyển hóa axít oxaluric. Cứ 100 gr củ cải đỏ có 100 mg axít oxalíc. Nhiều loại quả góp phần thải axít oxalíc ra khỏi cơ thể, như táo, lê, mộc qua, sơn thù du, lá phúc bồn tử đen, lá nho sắc lấy nước uống.

Axít benzoic có tác dụng sát trùng.

Số lượng các axít hữu cơ quyết định độ axít của rau quả hoặc nước ép rau quả. Việc đưa vào khẩu phần ăn những loại rau quả giàu axít hữu cơ (chanh, phúc bồn tử, nham lê, mận ...) hỗ trợ hoạt động tiêu hóa bình thường.

13) Chất tananh

Chất tananh (chát) của một số loại trái cây như hồng, mộc qua, mận gai, sơn thù du, lê, thanh lương trà, lệ thuộc vào chất tananh có trong đó. Ở dạng đông lạnh, vị chát của các thứ trái cây ấy sẽ giảm đi.

Tác dụng chống viêm của chất tananh tác động tới màng nhầy của ruột, làm giảm chức năng tiết dịch và kèm theo phần nào hiệu quả sát trùng.

Trong số các chất chát, chất tananh được nghiên cứu kỹ nhất, tananh có ảnh hưởng tốt tới ruột khi bị bệnh tiêu chảy. Do đó, khi bị tiêu chảy, nên ăn các loại trái cây giàu chất tananh (như hắc mai) lúc bụng đói. Nếu ăn lúc no, thì sẽ kém tác dụng, bởi vì chất đạm trong thức ăn sẽ liên kết với chất tananh trước khi nó tới được thành ruột.

SỰ HỦY HOẠI THỨC ĂN

Thượng đế cho ta thức ăn,
quỉ dữ cho ta đầu bếp.

Ngạn ngữ

Chúng ta đã biết thành phần các chất có trong thức ăn, ý nghĩa và tác dụng của chúng. Nhưng một câu hỏi đương nhiên đặt ra : chúng ta có biết sử dụng toàn bộ nguồn tài sản đó, hay là đánh mất thứ gì ở đâu và bằng cách nào đó ?

Phần tiếp theo sẽ lý giải câu hỏi ấy.

1) Nước

Khi sấy khô thức ăn thực vật hoặc khi bảo quản chúng lâu dài, sẽ mất đi một lượng nước đáng kể. Ngay sau khi thu hái, rau quả liền bắt đầu héo và bay hơi nước. Như đã nói ở phần trước, nước trong thực vật thường có hai dạng : tự do và liên kết với chất keo. Bởi vậy, khi rau quả bị mất nước, cấu tạo các

chất liên quan đến nước sẽ thay đổi, không còn tác dụng gì đối với cơ thể; đặc biệt là các chất keo góp phần duy trì muối khoáng trong tình trạng hòa tan.

Khi bị xử lý nhiệt, nước sẽ mất kết cấu của nó, trở thành hỗn loạn. Cơ thể phải hao tốn năng lượng để kết cấu hóa nước.

Điều quan trọng nhất là nước có khả năng lưu giữ trong mình nó cả thông tin về thực vật. Mà thực vật là một khối thông tin đậm đặc từ môi trường bao quanh đi vào kết cấu của thực vật. Thông tin ấy là những gì vậy ? Trong kết cấu của thực vật và môi trường nước của thực vật có ghi chép thông tin từ mặt trời (ngày- đêm), mùa trong năm (cường độ bức xạ mặt trời); đất đai, không khí, từ trường, các ngôi sao, các hành tinh v.v... Khi ta sử dụng các loại rau quả chứa đựng vô số thông tin như thế, chúng ta hấp thụ thông tin về địa điểm, về mùa. Bằng cách đó chúng ta hòa mình vào vùng đất đó, trở nên thích nghi tối đa với nó, thậm chí có được khả năng khai thác năng lượng ở đấy. Đó chính là cơ chế thích nghi với khí hậu vậy.

Khi xử lý nhiệt (nấu nướng) toàn bộ số thông tin đó bị xóa mất hoặc bị bóp méo. Rốt cuộc là mất mối liên hệ thân thiết với môi trường xung quanh, chúng ta trở thành vật thể khác lạ với môi trường. Bằng cách đặt mình đối lập với thiên nhiên (thay vì lợi dụng sự trợ giúp của thiên nhiên), chúng ta nhanh chóng hao tốn sức lực, không hòa nhịp với tự nhiên, bị mắc các thứ bệnh khác nhau.

Bởi vậy, bạn hãy ghi nhớ kỹ : với việc phá hủy hoặc bóp méo thông tin chứa đựng trong nước (bằng cách xử lý nhiệt, hóa học : sấy khô, muối dưa, đóng hộp), chúng ta hủy hoại chính nền tảng của sự sống. Với việc hủy hoại kết cấu của nước, ta đánh mất năng lượng chứa đựng trong kết cấu đó.

2) Chất đạm (prôtêin)

Chất đạm bị co vào, ngưng kết lại ở nhiệt độ 42 ~ 45°C. Sự ngưng kết đó chứng tỏ mối liên kết sống giữa các phân tử prôtêin, giữa prôtêin với các chất còn lại (gluxít, chất khoáng, vitamin v.v...) bị phá vỡ. Prôtêin bị mất đi kết cấu của nó thì còn tệ hơn cả việc bị nấu kỹ.

Để hình dung sự hủy hoại protêin, ta hãy xét hai ví dụ điển hình.

Sữa. Khi xử lý tiệt trùng, ta thấy có một số thay đổi rõ rệt tính chất hữu cơ và sinh học của sữa : nó có thêm một vị bị đun sôi khác hẳn, độ nhớt cao hơn (chất keo đã bị hủy hoại và protêin ngưng kết), hàm lượng vitamin và chất khoáng giảm sút.

Thịt. Trạng thái của con vật trước khi bị làm thịt gắn liền với chất lượng thịt và độ nhiễm khuẩn của thịt. Thịt đã nhiễm khuẩn không chỉ của các con vật bị bệnh truyền nhiễm, mà cả các con vật mắc đủ thứ bệnh khác nhau, những con vật già yếu, kiệt sức, đều có nguy cơ bị sử dụng làm thức ăn.

Thịt kém chất lượng phải luôn luôn được coi như thứ tiềm ẩn nguy cơ nhiễm khuẩn hàng loạt.

Thịt chín – đó là quá trình tự tiêu hủy, bao gồm hàng loạt biến đổi hóa học, hóa-lý và thay đổi chất

keo xảy ra trong thịt dưới ảnh hưởng các enzym của chính loại thịt ấy. Trong quá trình chín thịt, sự tự hủy là do tác động lâu của các enzym chuyển hóa. Khi đó glicôgen của mô cơ sau hàng loạt biến đổi trung gian (điều này dĩ nhiên xảy ra khi mất năng lượng), sẽ biến thành axít láctíc. Nghĩa là khi trong các tế bào có ôxy và các enzym có thể tác động, thì mọi năng lượng bị "đốt cháy", các sản phẩm ôxy hóa sẽ tràn ngập tế bào (lúc đang sống chúng sẽ được máu đưa ra ngoài) – các thứ xỉ tràn ngập.

Con vật bị làm thịt là một stress khủng khiếp. Những hoócmôn và các chất khác tiết ra ở mỗi tế bào trong tai họa đó sẽ đọng lại tại đó với nỗi khủng khiếp mà con vật trải qua khi bị chọc tiết và suốt thời gian hấp hối. Toàn bộ những cái đó được "ghi lại" trong kết cấu của nước. (Tôi hay nhấn mạnh ý nghĩa của thông tin được "ghi lại" trong nước, không phải là tôi bịa ra. Hiện nay người ta đã áp dụng thành công phương pháp chữa bệnh bằng nước. Trước tiên xác định người bệnh bị bệnh gì, rồi cho họ uống thứ nước đã được xử lý đặc biệt – thứ nước đó sẽ liên kết với ổ bệnh mà tiêu diệt ổ bệnh. Phương pháp này đã được trình chiếu trên tivi. Tác giả của phương pháp chữa bệnh đó nhấn mạnh rằng thông tin được ghi lại rất vững bền và lâu dài. Có thể xóa thông tin đó khi đun sôi nước hai lần trong vòng vài chục phút).

Kết quả là chúng ta thu nhận từ con vật không chỉ các chất dinh dưỡng, mà còn vô số chất xỉ và dấu ấn hấp hối đọng lại trong các tế bào.

Chất đạm thực vật, pho mát tươi không chứa các thứ nói trên.

3) Gluxít

Việc xử lý nhiệt các monosacarit sẽ hủy hoại chúng ngay từ nhiệt độ 65 ~ 80 °C., phá vỡ sự liên kết của chúng với các chất khoáng và vitamin. Chúng biến thành các "gluxít chết".

Mật ong nếu đem đun sôi, sẽ mất một phần vitamin của nó. Ở nhiệt độ 60 °C, sẽ phá hủy các enzym, các chất chống khuẩn sẽ bị bay hơi và sẽ hình thành các loại muối khó hòa tan. Khi đó mật ong hết mùi thơm và biến thành một hỗn hợp đường đơn giản. Tiếp tục đun thêm, sẽ hủy hoại một phần đường fructôza và sẽ tạo nên axít formic, axít levulinic.

Hạt xay thành bột sẽ xảy ra những biến đổi đáng chú ý và bất lợi. Càng xay kỹ thành bột mịn, các hạt tinh bột càng có điều kiện tiếp xúc với khí ôxy. Ôxy hóa có nghĩa là tiêu hao năng lượng, một sự tiêu hao vô ích vì diễn ra ở bên ngoài cơ thể. Bột bị sẫm lại, người ta bắt đầu làm cho nó trắng ra, làm cho nó giàu lên – điều này lại tiêu hao năng lượng của bột và đưa vào bột những chất vô cơ mà cơ thể đã không hấp thụ, lại phải thải ra ngoài, tức là phải tốn thêm năng lượng.

4) Chất béo (lipít)

Nguyên nhân gây mất chất béo là những thay đổi do ôxy hóa dưới tác động của các yếu tố lý, hóa, sinh khác nhau (tác động của ôxy, nhiệt độ, ánh sáng, enzym v.v...).

Khi chất béo bị ôxy hóa, sẽ tạo thành các sản phẩm phân giải, andegit, keton, axít tự do...không được hấp thụ vì mùi vị khó chịu của chúng.

Khi bị đun sôi, cũng như khi bị ôxy hóa, trong chất béo sẽ tạo thành các axít béo phân tử hạ cấp, các gốc pêrôxít hoạt tính cao, hydrô pêrôxít, êpôcxít và các chất xâm lược khác.

Các loại hạt chứa chất béo chất lượng cao, hơn nữa chất béo loại đó liên kết với chất khoáng và vitamin, ở trong hạt nên lại được bảo vệ không bị ôxy hóa và tác động của ánh sáng.

5) Vitamin

Thực phẩm bảo quản lâu dài sẽ bị mất vitamin. Rau bina sau hai ngày dù để trong bóng râm cũng mất 80% vitamin C. Khoai tây sau 2 tháng bảo quản bị mất 50% vitamin C, còn sau 4 ~ 6 tháng thì mất 2/3.

Ánh nắng trong vòng 5 ~ 6 phút hủy hoại 64% vitamin trong sữa !

Nếu ngâm rau và các thứ trái cây vỏ mịn trong nước, thì các vitamin, muối của trái cây và rau sẽ chuyển sang nước. Điều đó xảy ra với vitamin nhóm B, đặc biệt là B_1, B_2, và vitamin PP.

Với cách ướp muối sinh hóa, sẽ giữ lại được một phần các chất và vitamin C., nhưng do lên men, chúng bị hủy hoại, 50% số đó tan trong nước.

Dưa bắp cải và các loại dưa khác mà khi làm dưa ít dùng muối hơn, thì giữ được vitamin và axít lactic khá hơn.

Đồ hộp nhờ trong hộp kín ít không khí, nên khi ở nhiệt độ cao bị hủy hoại ít hơn, nhưng các vitamin cũng mất hoạt tính của chúng.

Nhiệt độ từ 50 đến 100 °C nhanh chóng hủy hoại vitamin. Hầu như chỉ đun dăm phút, toàn bộ vitamin đã bị tiêu hủy. Khoai tây khi nấu và rán mất 30% vitamin C. Nếu khoai tây lại ngâm trong nước lâu thì sẽ mất đi hầu hết vitamin A. Rán sẽ làm mất vitamin E. Tiệt trùng sữa theo kiểu Pastơ tùy độ dài thời gian mà đánh mất 25 ~ 40% vitamin D.

Qua trên ta thấy, bị hủy hoại trước tiên và nhiều nhất là vitamin C, trong khi cơ thể cần nó được cung cấp thường xuyên. Việc mất vitamin C sẽ làm giảm khả năng bền vững trước nhiệt độ của các vitamin khác liên kết với nó. Thiếu hoặc không có vitamin C sẽ phá vỡ vô số quá trình cũng như tỉ lệ phức tạp với các chất dinh dưỡng còn lại.

6) Các enzym

Quá trình thoái hóa diễn ra đầu tiên sau khi thu hái thực vật là các enzym ngừng tác động. Như đã nói, khi bị đun nóng đến 54 °C, các enzym mất đi hoạt tính của chúng. Cơ thể sẽ phải tốn nhiều công sức của bộ máy tiết dịch để tiêu hóa thức ăn.

7) Chất khoáng

Việc xử lý nhiệt phá vỡ các liên kết hóa học giữa các chất khoáng với nhau và giữa các chất khoáng với gluxít, chất béo, enzym v.v...Kết quả là các chất khoáng từ hữu cơ biến thành vô cơ hoặc thành dạng khó hấp

thụ. Điều này xảy ra đặc biệt với các chất khoáng như canxi, sắt, iốt...

Canxi bị biến dạng sẽ đọng ở thành mạch máu và mô liên kết (gân, dây chằng ...). Sắt thì không được hấp thụ từ các thức ăn nấu chín, kết quả là gây ra bệnh thiếu máu. Chỉ cần uống một chút nước ép (500 gr củ cải đỏ hoặc táo) mỗi ngày, thì mức độ huyết cầu tố sẽ tăng lên đáng kể. Đun nấu lâu cũng sẽ làm mất iốt, gây bệnh cổ.

Ở phần làm sạch cơ thể đã nói, rằng các chất khoáng khi biến thành chất vô cơ sẽ là trung tâm hình thành sỏi ở thận, ở gan và túi mật.

8) Chất thơm, chất fitônxít, axít hữu cơ, chất chát

Khi bị xử lý nhiệt, thực phẩm nhanh chóng mất đi màu, mùi và hương vị tự nhiên của chúng.

Chất fitônxít dưới tác động của nhiệt sẽ bị hủy hoại và bay hơi. Hành là ví dụ rõ rệt. Hành nấu đang từ vị hăng, hơi đắng, hóa thành vị ngọt.

Axít hữu cơ và chất chát cũng bị hủy hoại và mất hoạt tính vốn có của chúng.

Suy giảm tiềm lực năng lượng của thức ăn

Năng lượng mặt trời chuyển các điện tử chất sang trạng thái "bị kích thích", và xung quanh thực vật xuất hiện sự phát sáng. Vài giờ sau khi thực vật bị thu hái, sự phát sáng này sẽ giảm hẳn.

Nước bay hơi khỏi thực vật cũng làm giảm tiềm lực năng lượng của nó.

Việc nấu nướng, muối dưa, đóng hộp (nghĩa là tất cả những gì làm thay đổi kết cấu, mùi vị, màu sắc loại hình của thực vật), cũng làm giảm tiềm lực năng lượng của nó.

Băm thái nhỏ thực vật dẫn đến việc tăng cường oxy hóa bởi không khí và ánh sáng, cũng làm giảm tiềm lực năng lượng của nó.

Trái táo chứa 100% năng lượng mà ta sẽ thu được khi đốt cháy nó. Nếu ta làm nóng trái táo mà không có không khí, thì trái táo sẽ cacbon hóa và khi đốt cháy sau đó sẽ cho ta đủ 100% năng lượng như lúc còn tươi. Nhưng đừng nên lờ đi điều quan trọng nhất : cơ thể con người không phải là cái lò đo nhiệt lượng, mà là lò phản ứng sinh học phức tạp hoạt động theo qui luật khác. Cơ thể hấp thụ trái táo tươi, phân giải nó và giải phóng năng lượng. Còn cái việc thu năng lượng từ trái táo cacbon hóa thì cơ thể không làm được.

Chương này cho ta thấy thức ăn bị mất đi tiềm lực năng lượng của nó, mất đi phần giá trị nhất của nó là chất nguyên sinh; kết cấu của thức ăn bị phá vỡ, thức ăn không còn khả năng thực hiện đầy đủ chức năng của mình.

Từ góc độ tiến hóa, thức ăn như thế bị tụt xuống cấp độ thấp hơn, gần như chất vô cơ, mất cấu tạo và tính chất của mình. Nó sẽ không duy trì đầy đủ "trật tự sống". Cái "trật tự sống" này bao gồm 3 quá trình :

1. Cân bằng nội môi – duy trì tính ổn định của môi trường bên trong cơ thể.

2. Cân bằng tốc độ – duy trì tính ổn định tốc độ của các quá trình diễn ra trong cơ thể.

3. Cân bằng hình thái – duy trì hằng số cấu tạo, khối lượng hoạt động chức năng của cơ thể.

Ở chương sau chúng ta sẽ thấy tác động cụ thể của thứ thức ăn đó tới cơ thể con người như thế nào.

ĂN UỐNG

I. HẬU QUẢ TAI HẠI CỦA VIỆC NẤU NƯỚNG VÀ SỬ DỤNG THỨC ĂN KHÔNG ĐÚNG CÁCH

Bây giờ, khi đã biết nhiều về tiêu hóa và thức ăn, ta có thể tóm tắt những điều nói về ảnh hưởng tai hại của các loại thức ăn bị xử lý nhiệt, bị tinh chế, ngâm tẩm, làm dưa v.v...cũng như do cách sử dụng thức ăn không đúng gây ra.

1) Răng và xương

Thức ăn nấu chín, ninh nhừ làm giảm chức năng nhai xé của răng; cũng không tẩy trùng khoang miệng, tạo điều kiện mắc bệnh ở răng và lợi.

Canxi trong thức ăn nấu chín rất khó được hấp thụ, do vậy răng và xương không nhận đầy đủ lượng canxi. Mà muốn trung hòa độ axít xuất hiện bởi sự chuyển hóa, thì cơ thể phải lấy canxi từ xương và răng.

Kết quả là răng nhanh chóng bị hư, đến 25 tuổi hiếm người còn đủ mọi chiếc răng. Thay vì hàm răng có nước men trắng và cứng, ta thấy nước men xỉn, đục, răng thì lung lay, xiêu vẹo v.v... và ta cứ phàn nàn là tại nước dùng, tại điều kiện sống này nọ, mà không hề nghĩ đó là do mình dốt trong việc ăn uống sai cách.

2) Dạ dày

Thức ăn nhai chưa kỹ, chưa thấm đủ nước bọt, chưa được biến đổi về mặt hóa học (nhất là tinh bột) đi xuống dạ dày. Mà dạ dày thì không có răng, do đó tiêu hóa sẽ kém.

Sự tự hòa tan cảm ứng trong thức ăn nấu chín là không thể có được, bởi vậy nó ở lâu (nằm trơ) tại dạ dày. Tình trạng đó gây căng thẳng cho bộ máy tiết dịch của dạ dày, dẫn đến tiêu hóa kém, độ axít thấp.

Nếu ăn hai thứ thức ăn khác chất, ví dụ chất đạm và chất bột (như cốtlết và khoai tây), thì trong dạ dày có một hỗn hợp khó tiêu hóa. Chất đạm được tiêu hóa ở dạ dày và hành tá tràng, còn chất bột được tiêu hóa một phần ở khoang miệng, sau đó ở hành tá tràng; hơn nữa bằng các enzym khác hẳn so với việc tiêu hóa chất đạm. Hỗn hợp khó tiêu hóa đó do các sản phẩm phân hủy của nó sẽ xả rác ở gan, làm suy yếu gan, tăng áp lực tĩnh mạch cửa.

Nếu thức ăn kèm theo chất lỏng (như nước ngọt), thì đường sẽ bắt đầu lên men ở dạ dày, tạo nên chất cồn phá hủy màng nhầy (màng này bảo vệ bên trong dạ dày khỏi ảnh hưởng tiêu hóa của dịch tiêu hóa do chính dạ dày tiết ra), gây bệnh viêm, loét dạ dày và tiêu hóa kém.

3) Ruột non

Thức ăn nấu chín chứa rất ít chất điều tiết sinh học (hoócmôn thực vật, vitamin, enzym), do đó dẫn tới sự rối loạn chủ yếu nhất – rối loạn hệ thống hoócmôn ruột. Chúng ta sẽ mất cảm giác no, sẽ ăn không phải thứ cần ăn và ăn nhiều hơn mức cần thiết; làm cho dạ dày phình ra quá lớn (4 ~ 6 lít), làm mệt mỏi toàn bộ hệ thống tiêu hóa và các cơ quan bài tiết.

Sự rối loạn hệ thống hoócmôn ruột và hệ nội tiết sẽ gây rối loạn mọi quá trình khác trong cơ thể. Ví dụ hành tá tràng hoạt động không tốt sẽ làm thay đổi cấu tạo của tuyến giáp trạng, gây rối tuyến thượng thận, tuyến tụy.

Điều đó sẽ làm cho một người ngay từ nhỏ đã phát triển không bình thường : bộ xương, hai hàm răng, thân hình đều phát triển không bình thường, các hệ thống bên trong hoạt động không ổn, tâm thần có vấn đề.

Thức ăn nấu chín tạo điều kiện cho hệ vi sinh gây bệnh sinh sôi, tạo rác rưởi ở lớp lông ruột. Ta ăn rất nhiều mà vẫn thiếu thức ăn cần thiết và tất cả chỉ đi thẳng xuống ruột già.

Việc uống trong và ngay sau bữa ăn sẽ rửa trôi dịch vị mang tính axít từ dạ dày xuống hành tá tràng, nơi có môi trường kiềm, đồng thời rửa trôi lớp nhầy bảo vệ ở đó. Bệnh viêm hành tá tràng được dịp phát triển. Viện sĩ A. M. Ygolev viết :

"Viêm màng nhầy của hành tá tràng là căn bệnh rất phổ biến, đặc biệt ở nam giới. Việc liên tục đưa thức ăn khi thì thấm đẫm dịch vị (thịt), khi thì là chất lỏng

mang tính kiềm và đẫm dịch tụy (chất béo, chất bột) tác động vào màng nhầy của hành tá tràng sẽ đầu độc nó".

Hoạt động chức năng của hành tá tràng không tốt sẽ gây chứng mập, giảm nhiệt độ cơ thể, chân tay lạnh, rối loạn chuyển hóa, ảnh hưởng xấu đến chức năng vận động của ống dạ dày-ruột.

Các vitamin và muối khoáng khi bạn uống nhiều (nhất là với số lượng lớn) sau bữa ăn 1,5 ~ 2 giờ sẽ không kịp được màng nhầy của ruột non hấp thụ, mà bị rửa trôi xuống ruột già, từ đó gây thiếu vitamin, thiếu chất khoáng v.v...

4) Ruột già

Đã nói nhiều ở phần làm sạch ruột già, chỉ xin nhắc lại điểm cơ bản. Thức ăn nấu chín, thức ăn tinh chế và sự kết hợp thức ăn không đúng cách sẽ tạo điều kiện phát triển hệ vi sinh có hại ở ruột già. Sản phẩm hoạt động sống của hệ vi sinh có hại ấy cũng như sự thối rữa của thức ăn sẽ ngấm vào máu, đầu độc cơ thể ta. Chứng táo bón sẽ phát triển kèm theo mọi hậu quả nguy hại của nó.

5) Máu

Các món canh, súp và nửa chất lỏng khác sẽ không được tiết đủ nước bọt; máu không được lọc qua tuyến nước bọt; các chất độc không được thải ra hết. Điều đó đến lượt nó sẽ lại tăng cường hoạt động tiết dịch của hành tá tràng, tăng cường sự tuần hoàn chất độc trong máu và dĩ nhiên là chỉ gây hại.

Thức ăn nấu chín không cung cấp đủ chất sống, do đó dẫn đến bệnh thiếu máu. Sự cân bằng axít-kiềm sẽ nghiêng sang phía axít.

6) Gan, tuyến tụy

Gan không kịp đưa đi các chất chưa hấp thụ được của thức ăn nấu chín nên bị ngộp. Chứng tăng áp lực tĩnh mạch của gan sẽ tiến triển. Thiếu vitamin, enzym và các chất dinh dưỡng khác, dẫn đến làm suy yếu chức năng của gan và phát triển các bệnh về gan, từ đó dẫn tới bệnh tật cho toàn cơ thể.

Tuyến tụy cũng suy giảm chức năng, dẫn đến bệnh đái tháo và tiêu hóa kém ở ruột non.

7) Các tuyến nội tiết

Các tuyến này cần nhiều hợp chất có hoạt tính cao, mà các hợp chất ấy lại không có trong thức ăn nấu chín.

8) Môi trường bên trong cơ thể

Đặc biệt là môi trường bên trong tế bào trở nên không tương ứng với môi trường tự nhiên bên ngoài. Điều này làm giảm cường độ diễn tiến của các quá trình sống trong tế bào. Cơ thể trở nên uể oải và dễ mắc bệnh.

9) Tiềm lực năng lượng

Do thiếu các chất có hoạt tính cao, con người bị giảm hẳn trương lực, trở nên uể oải, lười biếng. Từ đó, con người về mặt bản năng sẽ thiên sang sử dụng các chất kích thích, do ăn nhiều thịt mà bắt đầu uống trà, cà phê thật đặc, hút thuốc lá, uống rượu và sử

dụng ma túy; là những thứ sau khi kích thích chỉ làm cho cơ thể bị ức chế sâu hơn.

Khi sử dụng các chất kích thích đó, cơ thể bị hủy hoại nhanh hơn – người bị già sớm, bất lực trong hoạt động sinh dục, tinh thần trống trải. Cuộc sống từ niềm vui lớn lao biến thành một sự tồn tại vô nghĩa, đôi khi đáng nguyền rủa (nhất là khi bị bệnh tật giày vò).

10) Tâm thần

Tôi xin trích dẫn hai bài báo.

"Ăn uống và tính nết"

Nếu tính nết của bạn thất thường và bạn cảm thấy khó chịu khi tiếp xúc với mọi người xung quanh, thì trước hết bạn hãy thay đổi khẩu phần ăn uống của mình và chuyển sang chế độ ăn chay. Đó là lời khuyên của các bác sĩ ở thành phố Gvaliar (bang Magia-Pradet, Ấn Độ), nhóm bác sĩ đó đã nghiên cứu ảnh hưởng của các loại thực phẩm khác nhau tới cơ thể con người. Trong thời gian dài, họ đã quan sát tình trạng của 250 người và đi tới kết luận rằng những người ăn thịt đều nóng nảy và hung hăng. Trong khi đó 90% số người ăn chay tỏ ra điềm đạm và hiền hòa. Hơn thế nữa, các bác sĩ lại còn ghi nhận rằng tuổi thọ của những người ăn chay cao hơn so với những người ăn thịt, ít bị bệnh ung thư và bệnh tim mạch hơn. Nhìn chung, theo nhận định của hai bác sĩ J. Xinh và K. Dabas, việc ăn chay làm cho cơ thể chịu đựng tốt hơn gánh nặng tinh thần và thể lực".

"Bản chất của tội ác"

Theo thông báo của báo chí Mỹ, một số bác sĩ tâm thần nghiên cứu ảnh hưởng của di truyền và các yếu tố môi trường bên ngoài tới xu hướng phạm tội đều cho rằng hành vi phạm tội bao giờ cũng là một thứ bệnh. Nhiều kẻ phạm pháp có điện thế não dị thường, mất cân bằng các hợp chất hóa học trong cơ thể. Giá trị dinh dưỡng cũng đóng vai trò không kém phần quan trọng. Chẳng hạn, nhóm nghiên cứu khẳng định rằng việc giảm đường và tăng chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn uống sẽ giảm tỉ lệ phạm tội và xu hướng hung hăng tấn công đi 50%. Cuối cùng nhóm nghiên cứu kết luận rằng tội ác cần được chữa trị giống như chữa bệnh tim mạch và bệnh ung thư vậy". (Báo *Komsomolets* số ra ngày 1 tháng 4 năm 1987).

11) Sự tinh chế thức ăn

Rất cần hiểu rõ hiện tượng phổ biến gọi là "cải thiện" toàn diện, tách những gì "không cần thiết" khỏi cái "cần thiết ". Ta hãy thử xem việc "làm sạch" và "cải thiện" thực phẩm dẫn đến kết quả gì.

Về vấn đề này chúng ta hãy nghe ý kiến của viện sĩ A. M. Ugolev, người có uy tín cao nhất trong khoa dinh dưỡng và tiêu hóa học hiện đại.

"Đến giữa thế kỷ 20 người ta cứ tưởng rằng hiểu biết khoa học về tiêu hóa đã đầy đủ, có gì thêm chăng nữa chỉ là bổ sung chi tiết mà thôi.

"Một trong những hi vọng của khoa học kinh điển về chất dinh dưỡng là tạo ra loại thức ăn lý tưởng bao gồm những món ăn cần thiết làm sẵn – với tỉ lệ tốt

nhất, không có gì thừa, nhất là không có những chất có hại vốn có trong mọi sản phẩm ăn uống.

"Từ đó người ta kết luận rằng có thể thay thế thức ăn thông thường bằng thức ăn đơn thể (cơ bản), tức là bằng loại thức ăn ngay từ đầu đã gồm những chất đơn thể được hình thành trong cơ thể vào giai đoạn cuối cùng của sự tiêu hóa và được hấp thụ tại ruột non.

"Thập niên 60 nhà khoa học Mỹ M. Viniss tiến hành một thí nghiệm nổi tiếng, trong đó 21 người trong thời gian 19 tuần lễ hoàn toàn ăn uống theo chế độ đơn thể không phá vỡ sự trao đổi chất.

"Thập niên 70, tư tưởng thức ăn đơn thể không có gì thừa được thảo luận nghiêm chỉnh, một phần để sử dụng trong các chuyến du hành vũ trụ.

"Với sự hỗ trợ và tham gia của nhiều viện nghiên cứu ở Moskva, Leningrad và ở nước Cộng hòa Látvia, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra thí nghiệm của M. Viniss. Và mới sang đầu tháng thứ hai của cuộc thí nghiệm thì chúng tôi đã xác định xuất hiện tình trạng thiếu chất đạm, rằng việc thay thế chất đạm bằng hỗn hợp axít amin tương đương tuy có hiệu quả, nhưng không phải là 100%. Đồng thời trong ruột dần dần phát triển tình trạng biến dạng vi khuẩn. Sau đó ít lâu bản thân M. Viniss làm lại thí nghiệm của mình cũng đi tới kết luận như vậy".

Vậy là khoa học đã thừa nhận sai lầm của nó, nhưng hậu quả của tư tưởng ấy đã ăn sâu vào công nghiệp thực phẩm và sách giáo khoa về ăn uống. Việc ăn uống còn chịu ảnh hưởng rất lớn của tập quán lâu đời.

Ta hãy phân tích một vài ví dụ về hậu quả tai hại của việc thay thế và cải tiến đó.

Thời nay khá phổ biến cái trò thay sữa mẹ bằng sữa bò hoặc hỗn hợp nhân tạo. Nhưng bây giờ thì đã xác định rõ rằng trong năm đầu tiên của cuộc đời đứa trẻ, việc thay thế đó là không tốt và thậm chí rất nguy hiểm. Hệ tiêu hóa của bé trưởng thành dần cho việc chuyển sang loại thức ăn thô hơn. Ngay từ đầu màng ruột non tiếp nhận và đưa vào môi trường bên trong các đại phân tử các chất có trong thức ăn. Nếu thay sữa mẹ bằng sữa bò hoặc bất cứ thứ gì khác, thì đi vào môi trường bên trong cơ thể bé sẽ là những prôtêin-kháng nguyên khác lạ mà bé chưa có khả năng tự vệ hữu hiệu.

Chất lactôza (đường sữa) có nhiều trong sữa mẹ, một phần sẽ đi tới ruột già, bảo đảm môi trường thuận lợi cho sự phát triển vi khuẩn lên men sữa và các vi khuẩn có ích khác. Còn khi thay bằng sữa bò, thay vì lên men sữa lại là các quá trình thối rữa làm cho cơ thể bị đầu độc thường xuyên. Điều này, như hàng loạt công trình nghiên cứu ở các nước khác nhau chứng minh, sẽ làm rối loạn sự phát triển không chỉ về thể lực, mà cả về trí tuệ của bé. Sự hình thành các độc tố trên nền sức chống đỡ còn yếu ớt của cơ thể sẽ gây ra những rối loạn không chỉ vào tuổi thơ, mà cả những năm sau này.

Tiếp đó người ta bắt đầu cho bé ăn bột và ăn thịt từ sớm. Mà ống tiêu hóa của bé thì chưa có khả năng phân giải và hấp thụ các thực phẩm đó. Hệ enzym chưa hình thành, một số enzym chưa có, mà thức ăn thì đã đưa vào. Bạn hãy nhìn đám mũi xanh thò lò ở các đứa trẻ 3 ~ 5 tuổi. Thực chất đám mũi ấy là chất bột và chất đạm vậy.

Tiếp đến giai đoạn người ta cho bé ăn đường và kẹo vô tội vạ. Tôi xin viện dẫn bài viết *Đường có lợi hay hại ?* của viện sĩ N. Iudaev, Viện trưởng Viện nội tiết học, đăng trên báo Sự Thật ngày 6 tháng 3 năm 1984 :

"Nhiều khi một cái mới nào đó thoạt đầu làm cho người ta vui mừng, nhưng sau một thời gian nhất định lại làm cho mọi người thất vọng. Tình trạng như thế đã xảy ra với món đường. Sau một thời gian dài nghiên cứu kỹ hậu quả của việc sử dụng đường, đặc biệt với số lượng lớn, các nhà khoa học nhiều nước đã lên tiếng kêu gọi giảm sử dụng sản phẩm đó. Bởi lẽ đường được sử dụng không chỉ với trà và cà phê; mà đường còn có rất nhiều trong kẹo bánh, nước ngọt. Khó có thể kể hết những cách mà đường đi vào cơ thể.

Trước hết, khác với thức ăn truyền thống của con người (bánh mì, thịt, sữa, rau), đường là một chất hóa học thuần túy – chất sacarôza. Ở nước ta, đường được chế tạo từ củ cải đường sau nhiều công đoạn phức tạp. Ở các công đoạn cuối cùng đường được làm sạch, được làm thành dạng tinh thể và lọc qua than. Sản phẩm thu được trắng tinh, không chứa vitamin, muối hoặc bất cứ chất có hoạt tính sinh học nào cả vốn là những chất có trong mọi sản phẩm nguồn gốc thực vật và động vật.

"Đến đây cần nói ra điều quan trọng nhất : để sản phẩm quá sạch là đường ấy được hấp thụ, phải liên kết nó với một chất khiến nó thấm qua thành ruột, sau đó được máu chở tới nơi sử dụng. Sử dụng xong, nó phải được đưa ra ngoài dễ dàng, muốn thế lại phải liên kết với một chất khác. Trong thức ăn tự nhiên, các thứ ấy đều có, còn với món đường sạch thì không có. Do vậy cơ thể chúng ta phải cung cấp các chất của chính mình, trong đó phải lấy canxi từ răng - dẫn tới bệnh sâu

răng; phải lấy nhiều chất từ máu – dẫn tới bệnh đái tháo đường. Có một quan điểm cho rằng sau khi biến thành tinh thể, đường xoay chuyển sang phải thay vì sang trái; một chất như thế cơ thể sẽ không hấp thụ, mà phải giải độc và tống khứ ra bên ngoài.

"Và đó không chỉ là lời nói suông nhằm đe dọa ai cả. Số liệu thống kê cho biết trong vòng 10 ~ 15 năm ở tất cả các nước phát triển ghi nhận mức tăng đáng ngại số bệnh nhân bị bệnh tiểu đường. Ở Mỹ lên tới con số 10 triệu người".

Những người thông minh đã gọi đường là "cái chết trắng".

Còn đây là số liệu thống kê bệnh nhân tiểu đường ở thành phố Moskva : giữa thập niên 70 có hơn 40 ngàn người; còn hiện tại là 122 ngàn người.

Ta hãy xét sản phẩm phổ biến khác là bột mì. Nó được làm từ hạt ngũ cốc. Thành phần của hạt ngũ cốc gồm : phôi nhũ - 85% (chủ yếu là tinh bột), phôi – 15% (phần có hoạt tính sinh học cơ bản của hạt), phần vỏ – 14%. Trong phôi và vỏ trấu tập trung các vitamin và muối khoáng. Bột không có phôi và phần vỏ, do đó không có phần bổ dưỡng nhất, cần thiết nhất có trong hạt. Bởi vậy, người ta phải đưa vitamin B_2 (0,4 mg), vitamin PP (3 mg / 100 gr bột) vào bột mì. Về "cái lợi" của vitamin nhân tạo, chúng ta đã biết; cũng như biết rằng sản phẩm này cần cơ thể cung cấp hàng loạt mối liên kết các chất để hấp thụ và bài thải.

Nhìn chung hiện nay trong công nghiệp thực phẩm người ta đưa thêm vào sản phẩm các chất phụ gia cải thiện (thuốc nhuộm màu, mùi thơm, chất tạo vị...),

tăng thời hạn bảo quản (chất chống khuẩn, chống ôxy hóa), cải thiện công nghệ sản xuất thực phẩm (chất làm cho bột chóng chín, làm xốp bột ...)

Những sự "cải thiện" ấy áp dụng cho mọi sản phẩm cơ bản (sữa, bột mì, bánh mì, thịt), mà nhiều chất phụ gia ấy lại là chất độc ! Thật là tai hại. Chúng ta hãy sử dụng sản phẩm tự nhiên, khỏi cần cải thiện gì hết !

Hiện nay trong công nghiệp thực phẩm cũng như trong sinh hoạt người ta cũng sử dụng rộng rãi phương pháp lên men. "Lên men là quá trình phân hủy chủ yếu chất gluxít thành các hợp chất đơn giản hơn với sự giải phóng năng lượng dưới ảnh hưởng một số vi thể hoặc enzym. Kết quả là các vi thể đó nhận được năng lượng cần thiết cho hoạt động sống của mình và các hợp chất đơn giản hơn, dùng cho việc tạo hình; cùng các sản phẩm khác nhau giữ vai trò cạnh tranh sinh tồn".

Trong cơ thể chúng ta diễn ra phản ứng ôxy hóa-phục hồi phân giải chất gluxít liên kết với axít phốtphoríc. Năng lượng giải phóng không tản mát, mà được tích lũy lại.

Nhưng nếu các vi thể phân hủy một phần gluxít, thì năng lượng giải phóng ra sẽ bị mất đi vô ích. Chính việc mất năng lượng kiểu đó xảy ra khi ta nướng bánh mì. Cơ sở của việc nhào bột làm bánh mì là quá trình lên men cồn và lên men sữa nhờ các chất men và vi khuẩn. Tiềm lực năng lượng của sản phẩm bánh mì loại này thấp hơn hẳn so với khi ở dạng nguyên hạt.

Nhưng hóa ra các sản phẩm phân hủy gluxít (cũng như sản phẩm phân hủy các chất khác, ví dụ chất đạm) do cùng một loại vi khuẩn tạo nên thường lại là

độc tố đối với những loại vi khuẩn khác và dù chỉ với số lượng ít cũng cản trở sự phát triển của chúng. Khi ta ăn bánh mì, ta đã biến ống dạ dày-ruột của mình thành bãi chiến trường giữa các loại men có trong bánh mì với hệ vi sinh tự nhiên. Mà bánh mì thì chúng ta ăn từ nhỏ và ăn thường xuyên, nên hệ vi sinh rất ít ỏi và không tương ứng với đặc tính tự nhiên. Đó là nguyên nhân gây các biến dạng vi khuẩn. Sự độc hại của bánh mì xuất hiện từ 15 ngàn năm về trước ở Ai Cập, đã được phát hiện từ lâu. Một số dân tộc để bảo vệ mình khỏi cảnh chết dần chết mòn, chỉ làm loại bánh mì nhạt và tập quán đó được củng cố dưới dạng giáo điều tín ngưỡng.

Chẳng hạn trong *Kinh Thánh*, quyển "Kết thúc", 12, 20 viết :

"Mọi thứ lên men đừng ăn; ở bất cứ đâu cũng chỉ nên ăn bánh mì nhạt mà thôi".

Điều đó cũng xảy ra như đối với các sản phẩm sữa chua.

Hiện nay sữa chua (kê-fia, da-ua) là một món thực phẩm hết sức phổ biến ở nhiều nước. Đó là chất đạm cazein và một nhóm các vi thể như : liên cầu khuẩn sữa chua (làm lên men đường sữa láctôza với sự hình thành axít lactic), trực khuẩn sữa chua (làm cho sữa chua có độ sệt và vị cần thiết), các men sữa (làm cho lactôza lên men với việc tạo thành rượu êtilíc và khí cácboníc).

"Nhóm các vi thể" nói trên cùng phân giải các chất cần thiết cho cơ thể (láctôza), hạ thấp tiềm lực năng lượng của sản phẩm và dồn axít láctíc, rượu etilic cùng các chất thải vào sản phẩm đó. Chất cazein

cũng gây ra điều bất ngờ : nhờ nó mà các động vật nhai lại (như bò cừu, dê) mọc lông, sừng và móng guốc. Con người không có sừng, móng guốc, nên chỉ cần một số lượng rất ít chất cazein. Hãy so sánh : hàm lượng cazein trong sữa bò – 2,8 ~ 3,5%; trong sữa loài hươu ở phương bắc – 8,4%; còn ở sữa mẹ chỉ có 0,3 ~ 0,9%. Số lượng cazein này con người sử dụng cho giai đoạn phát triển mạnh nhất. Càng lớn con người càng cần ít đi, vì sao thì bạn đã hiểu.

Cazein là nguyên liệu tốt để nấu hồ dán. Trong cơ thể chúng ta, cái chất cazein không cần thiết ấy "gắn kết" các viên sỏi trong thận, làm xơ vữa mạng máu, tạo nên các cục cứng ở chân. Hàm lượng cazein khá cao ở sữa mọi loài động vật (trâu, bò, dê, cừu) là nguyên nhân chính của sự độc hại, nhất là khi ta uống với số lượng lớn. Sữa tươi nguyên chất, tự nhiên chỉ nên uống thi thoảng mà thôi.

Vì các thứ thực phẩm tinh chế (như đường, bánh kẹo, bánh mì, sôcôla, thịt v.v...) chứa rất ít nước, nên chúng làm thay đổi áp lực trong khoang các cơ quan tiêu hóa, "hút mất nước" của cơ thể. Bởi thế khi ăn chúng ta phải uống kèm nước. Và thế là cái vòng luẩn quẩn đã khép lại : ăn vào, khát, uống nước, rửa trôi dịch tiêu hóa, thiếu chất dinh dưỡng, ruột già bị táo bón vì khối thức ăn xử lý tồi và thối rữa; lại uống nước để pha loãng các chất xỉ đã đi vào máu từ ruột già. Kết quả là chúng ta mập ra, cơ thể đầy mỡ và bùng nhùng nước, chẳng còn ra thể thống gì.

Người ta cứ tưởng rằng muối bảo đảm cung cấp nátri cho cơ thể. Không phải vậy.

Muối là một chất vô cơ mà cơ thể hấp thụ rất tồi. Các thứ mặn lập tức gây khát. Cơ thể cố gắng giảm lượng muối về mức tiêu chuẩn và thải lượng muối thừa ra ngoài. Bình quân người Mỹ sử dụng muối nhiều gấp 20 lần số cần thiết ! Ở nước ta cũng vậy : muối có trong quá nhiều món, như giò, phó mát, bánh mì, các món dưa muối.

Bạn hãy thử ăn nhạt một hai tuần, rồi trở lại ăn mặn như vẫn làm, bạn sẽ cảm nhận ngay được sự tương phản và hiểu rằng mình đã ăn quá nhiều muối. Hãy sử dụng các món rau, hành, tỏi, vì hàm lượng muối trong đó khá đủ, hơn nữa nátri và clo ở dạng mà cơ thể dễ hấp thụ nhất.

Khi sử dụng khoai tây, người ta thường gọt bỏ vỏ khoai. Hóa ra chính vỏ khoai lại chứa nhiều vitamin nhóm B, chất xenlulô, sắt và cali nhiều hơn phần còn lại. Vậy thì tốt hơn cả là bạn hãy ăn khoai tây để nguyên vỏ.

Xin kể thêm hai ví dụ về tác hại của loại thức ăn tinh chế.

"Hãy ít ăn sôcôla"

Các bác sĩ Pháp nghiên cứu những nữ bệnh nhân phàn nàn về chứng đau tim đã đi tới kết quả bất ngờ. Số bệnh nhân đó buộc phải thừa nhận rằng nếu bữa sáng thiếu một ly ca cao hoặc một thỏi sôcôla, thì cả ngày hôm ấy là một sự tra tấn khổ sở. Phải có một thỏi sôcôla, mới làm cho họ cảm thấy dễ chịu trở lại. Các bác sĩ khẳng định rằng đó chính là một thứ nghiền "ma túy", vì nó có hại cho sức khỏe con người còn nhiều hơn cả thuốc lá.

- Nếu muốn có sức khỏe tốt, chớ uống cà phê ! – nhà sinh học R. Makkaleb ở Codorado kêu gọi. Cà phê không có giá trị dinh dưỡng. Chất tonin có trong thứ nước uống này cản trở việc hấp thụ chất đạm, làm giảm hàm lượng các nguyên tố vi lượng như sắt, canxi trong cơ thể, cũng như các vitamin nhóm B.

Điều này đúng với mọi thứ nước giải khát có cà phê, như côcacôla, pepsicôla.

"Không biết thế nào là sâu răng"

Các bác sĩ chuyên khoa miệng Italia đến thăm mấy tu viện ở Tây Tạng xác nhận rằng những người sống trong tu viện không hề bị bệnh sâu răng. Khám bệnh cho 150 người thì thấy kết quả đáng ngạc nhiên : 70% , kể cả những người già, không có một chiếc răng sâu nào cả, số còn lại cũng rất ít bị bệnh sâu răng. Nguyên nhân là do chế độ ăn uống : các thầy tu Tây Tạng không ăn đường và thịt. Thức ăn truyền thống của họ là bánh bao (làm bằng bột đại mạch), bơ (làm từ sữa bò tót), trà và nước ở Tây Tạng. Mùa hè thì khẩu phần ăn có thêm cải củ, cà rốt, khoai tây và một ít cơm.

12) Tăng bạch cầu

Các chất thức ăn đi vào ống dạ dày-ruột ngoài việc dinh dưỡng còn bị xem như sự xâm lấn dị ứng và độc hại.

Để trung hòa các ảnh hưởng độc hại đó, ngoài lớp biểu mô ngăn cách môi trường bên trong của ruột với môi trường bên trong của cơ thể, còn có một lớp bạch cầu rất mạnh (1 triệu bạch cầu cho mỗi mm).

Thực chất của việc tăng bạch cầu là, khi thức ăn chạm vào vòm miệng, thì các bạch cầu nhanh chóng tập trung ở thành ruột để đề bẹp ảnh hưởng xấu có thể có do thức ăn gây ra. Sự động viên lực lượng đó diễn ra trong vòng 1 ~ 1,5 giờ, rồi ngừng lại; nhưng cứ thế lặp đi lặp lại ban ngày (ăn 3 ~ 4 bữa) sẽ làm cho cơ thể mỏi mệt và làm cho bạch cầu không có thời gian thực hiện các chức năng bảo vệ khác. Đó chính là một trong những nguyên nhân đầu tiên khiến cơ thể giảm sức chống đỡ đối với các tác nhân gây bệnh.

Nhưng hóa ra thức ăn thực vật tươi sống, ngược lại, có tác dụng cản trở sự tăng bạch cầu. Nhà vi trùng học Kushakov của nước Nga là người đầu tiên chỉ ra điều này. Sau đó các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm đã xác định rằng thức ăn có độ pH axít, nước uống có độ axít yếu sẽ gây tình trạng tăng bạch cầu (thức ăn nấu chín hoặc tinh chế thường có phản ứng axít, sữa chua cũng thế); thức ăn và nước uống có tính kiềm và trung tính (thức ăn thực vật tươi sống có phản ứng kiềm) thì không gây ra tình trạng tăng bạch cầu. Hơn thế, có khả năng ngăn chặn sự tăng bạch cầu thực phẩm, nếu ta ăn thực vật tươi sống (ví dụ món xalát) với số lượng lớn trước khi ăn thức ăn nấu chín. Paul Bregg đã hành động đúng như vậy : "Trước hết tôi ăn thật nhiều món xalát. Bởi lẽ tôi cho rằng cần phải huấn luyện cơ thể quen với việc chỉ tiếp nhận thức ăn tự nhiên. Đa số bắt đầu bữa ăn từ món súp, hoặc món xăng-úych và bánh mì. Theo tôi làm như thế là hoàn toàn sai, bởi vì chính thức ăn tươi sống mở đầu bữa ăn sẽ kích thích việc tiết dịch tiêu hóa, rau tươi là thứ chứa chất kích thích tự nhiên nhiều hơn. Tôi khuyên mọi người hãy mở đầu mọi bữa bằng món rau tươi; cứ thế vài năm sau bạn sẽ

cảm thấy cơ thể bạn sẽ không chấp nhận cách khởi đầu bữa ăn nào khác cho mà xem".

Tôi ủng hộ quan điểm trên và bổ sung rằng bằng cách đó, bạn sẽ thủ tiêu tình trạng tăng bạch cầu thực phẩm, tạo điều kiện thuận lợi cho sự tự hòa tan cảm ứng. Trình tự ăn như thế sẽ tiết kiệm không ít sức lực cho bạn, để bạn dành sức cho việc củng cố cơ thể và nâng cao tuổi thọ.

13) Sự kết hợp các loại thực phẩm không đúng cách

Xin bắt đầu từ thông tin thú vị về các loại thực phẩm và mối liên quan giữa chúng với các thứ bệnh này nọ.

Nhà khoa học Anh E. Noks khi lập tỉ lệ tử vong vì các nguyên nhân khác nhau, cho lứa tuổi từ 55 đến 64, ở 20 nước (17 nước châu Âu, Canada, Mỹ và Nhật) liên quan đến việc sử dụng các loại thực phẩm khác nhau có nhắc đến 58 loại thực phẩm và nguyên nhân tử vong vì 70 thứ bệnh khác nhau.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, không có thực phẩm nào là lợi hoặc hại một cách vô điều kiện, tuy rằng sự phân tích tỉ mỉ các mối liên quan chứng tỏ các nhóm thực phẩm nhất định có liên quan đến các căn bệnh cụ thể. Việc sử dụng thừa mứa mọi loại thịt dẫn tới tử vong vì bệnh xơ cứng tỏa lan, thiếu máu ở tim, tự sát, ung thư ruột già, ung thư tuyến vú và bệnh máu trắng. Về mặt này đường tinh chế, sữa, trứng, mỡ động vật cũng có tác hại như thịt vậy.

Việc sử dụng thực phẩm ngũ cốc dẫn đến tử vong vì bệnh động kinh, loét miệng nối, xơ gan, viêm thận,

ung thư họng, ung thư khoang miệng, ung thư thực quản và dạ dày, lao phổi. Về mặt này thì rau, trái cây, đậu và cá cũng giống như ngũ cốc vậy.

Việc uống rượu vang sẽ dẫn đến tử vong vì xơ gan, ung thư khoang miệng và họng.

Uống bia sẽ dẫn đến tử vong vì xơ cứng tỏa lan và ung thư trực tràng.

Sử dụng chất béo thể rắn dẫn đến tử vong vì ung thư tuyến vú, ung thư hệ thống tạo máu, ung thư ruột già và bệnh xơ cứng tỏa lan.

Khi nghiên cứu các bệnh ống tiêu hóa, thì thấy tính chất liên quan giữa việc sử dụng thực phẩm và bệnh tật thay đổi từ phần trên của ống tiêu hóa xuống phần dưới. Bệnh ở phần trên của ống tiêu hóa (từ dạ dày trở lên) liên quan đến việc sử dụng các thực phẩm cho ít calo (nhiệt lượng), chủ yếu là rau; trong khi bệnh ở phần dưới của ống tiêu hóa liên quan đến việc sử dụng các thực phẩm cho nhiều calo (chủ yếu là có nguồn gốc động vật) (Tư liệu này tôi trích từ sách *Con người có thể sống lâu hơn chăng ?* của L. A. Gavrilov).

Tôi xin phép bình luận về công trình nghiên cứu của E. Noks và rút ra các kết luận của mình.

Về phần thịt thì mọi chuyện đã rõ từ các mục trước. Về phần ngũ cốc thì ta hãy phân tích tỉ mỉ hơn.

Công trình nghiên cứu được tiến hành ở những nước mà thực phẩm ngũ cốc được sử dụng dưới dạng bánh mì và các thứ bột mì. Về tác hại của bột mì, các loại men cũng đã nói rồi. Tôi chỉ nói thêm rằng nếu không đủ số lượng vitamin (đặc biệt nhóm B), thì

bánh mì sẽ không được tiêu hóa, mà chỉ là sự lên men và bị vi khuẩn phân hủy, tạo nên rượu và các sản phẩm bán phân hủy khác. Từ đó dẫn tới bệnh loét, xơ gan, ung thư vòm miệng, họng, thực quản và dạ dày, giống như do uống rượu vang vậy. Về tác hại của tinh bột đối với gan và thận cũng đã nói rồi.

Bây giờ ta nói về rau và trái cây, tại sao chúng lại gây bệnh được nhỉ ? Tại sao trong bài *Ăn uống và tính nết,* các thầy thuốc Ấn Độ lại viết rằng việc ăn chay làm cho người ta chịu đựng tốt hơn gánh nặng thể lực và trí tuệ, nâng cao tuổi thọ ? Đâu là chân lý và ai đúng ? Cả hai bên đều đúng, còn chân lý là ở chỗ, tại tất cả các nước châu Âu, trái cây được ăn tráng miệng, nghĩa là cuối bữa ăn. Còn ở Ấn Độ và các nước nhiệt đới khác, trái cây và rau được sử dụng như một loại thức ăn riêng rẽ. Và toàn bộ bí quyết là ở chỗ không tuân theo một điều kiện nhỏ sau đây : rau và trái cây được tiêu hóa ở ruột non, chúng rời khỏi dạ dày rất nhanh.

Ở người châu Âu thì sự việc như sau : trái cây được nghiền nát không thể xuống ngay ruột non, nếu ở dạ dày đang có các thức ăn khác như thịt, bánh mì v.v...là những thứ phải được xử lý trước tiên ở dạ dày đã. Thế là trái cây bắt đầu phân hủy, tạo thành rượu, axít axêtíc, dioxít cácbon – bởi vì dạ dày là địa điểm tốt nhất cho việc đó. (Bạn cứ làm thử thế này mà xem : nghiền nát trái cây, cho vào trong bình và đặt ở chỗ ấm và tối, nó sẽ nhanh chóng lên men). Thành thử cách sử dụng hai thứ rất giá trị là rau và trái cây lại biến thành chất độc gây bệnh như trên vừa nói.

Cũng cần biết ăn món xalát rau như thế nào, rau nên kết hợp với những thực phẩm gì và kỵ với những thực phẩm gì.

KẾT LUẬN : tư liệu của E. Noks minh họa không phải cho tác hại của các loại thực phẩm, mà là cho sự ngu dốt trong cách sử dụng thức ăn. Nếu không biết kết hợp đúng các loại thực phẩm, thì không thể nói đến chuyện bảo đảm sức khỏe bằng việc ăn uống, không thể bàn gì đến cái lợi cái hại của thức ăn.

II. KẾT HỢP ĐÚNG CÁC LOẠI THỰC PHẨM

Cuối thế kỷ 19 – đầu thế kỷ 20, ở phòng thí nghiệm của I. P. Pavlov đã tiến hành các thí nghiệm rất lý thú nghiên cứu sinh lý học tiêu hóa. Kết quả cho biết, đối với mỗi loại thức ăn (bánh mì, thịt, sữa v.v...), cơ thể sẽ tiết ra một loại dịch tiêu hóa khác về số lượng và chất lượng; hơn nữa việc tiết dịch bắt đầu ngay từ khoang miệng rồi tiếp tục dọc theo toàn bộ ống tiêu hóa (nước bọt, dịch vị, dịch tụy, mật, dịch tiêu hóa của ruột non và ruột già, hệ vi sinh). Việc xử lý và tiêu hóa mỗi loại thức ăn diễn ra ở phần tương ứng trong ống tiêu hóa và chiếm một thời gian nhất định dành cho nó. Ví dụ, trái cây được tiêu hóa ở ruột non; còn thịt thì trong vòng 2 ~ 3 giờ, thoạt tiên được xử lý ở dạ dày, sau đó ở ruột non. Hóa ra, ngay với hai loại thức ăn giống nhau, dịch tiêu hóa tiết ra vẫn khác nhau về hàng loạt thông số. Chẳng hạn, dịch tiêu hóa có tác dụng mạnh nhất được tiết ra để xử lý sữa vào giờ cuối cùng của quá trình tiêu hóa, còn để xử lý thịt thì tiết ra vào giờ đầu tiên. Tất cả những điều đó chứng minh công nghệ tinh vi của việc hấp thụ thức ăn mà khi vi phạm sẽ bị trừng phạt tức thời.

Chính công trình nghiên cứu theo trường phái Pavlov cuối thập niên hai mươi thế kỷ 20 đó đã được bác sĩ Mỹ Herbert Shellton vận dụng thành công vào

thực tế. Ngót 100 ngàn bệnh nhân đã trải qua trường "Sức khỏe" của ông mà trở nên lành mạnh đến mức kỳ diệu. Do tầm quan trọng của vấn đề, tôi xin trình bầy vắn tắt quan điểm và thí nghiệm của ông, chuyên gia tuyệt vời trong lĩnh vực kết hợp thực phẩm.

Để bạn đọc hiểu đúng cách kết hợp các loại thực phẩm với nhau như thế nào, tôi nhắc lại cách phân loại chúng.

Một số thực phẩm sẽ được xếp vào chất đạm và chất bột, bạn chớ lấy thế làm ngạc nhiên, bởi vì chúng quả thực chứa nhiều chất bột và chất đạm đồng thời.

a. Chất đạm (protêin)

Loại thức ăn này chứa khá nhiều phần trăm chất đạm. Chủ yếu gồm : hạt (phần lớn), toàn bộ họ hòa thảo, đậu đỗ, đậu nành, trứng, nấm. Các loại thịt, tôm, cá. Phó mát. Hạt hướng dương, cà tím, sữa.

b. Chất bột (gluxít)

Bao gồm tinh bột, đường, sirô và trái cây ngọt.

Tinh bột : toàn bộ họ hòa thảo; đậu khô (trừ đậu nành), khoai tây, hạt dẻ, lạc, bầu bí.

Đường và sirô : đường vàng và đường trắng, đường sữa, các loại mứt, nước ngọt, sirô. Mật ong.

Chất bột vừa phải

Súp-lơ, củ cải đỏ, cà rốt, cải củ.

c. Chất béo (lipít)

Dầu ô-liu, dầu hướng dương, bơ. Đa số loại hạt. Mỡ muối. Thịt mỡ. Váng sữa, smêtana.

d. Trái cây ngọt

Chà là, nho khô, nho tươi, vả, táo tàu, hồng, lê và táo sấy khô (loại ngọt).

e. Trái cây chua

Cam, bưởi, lựu, chanh, nho chua, mận chua, táo chua, cà chua.

f. Trái cây chua vừa phải

Vả mới hái, anh đào ngọt, táo ngọt, lê, đào, mâm xôi, phúc bồn tử.

g. Rau xanh và không có chất bột

Tất cả các loại rau các mùa, bất kể màu gì (màu xanh, màu đỏ, màu vàng, màu trắng). Chủ yếu gồm : rau diếp, rau bina, cần tây, bồ công anh, bắp cải, chua me, lá củ cải đỏ, hành, cà tím, dưa leo, tói, ớt ngọt, cải củ v.v...

h. Dưa

Tất cả các loại dưa bở

Bây giờ ta hãy xem xét những cách kết hợp thực phẩm khả dĩ từ góc độ tiêu hóa. Tư liệu này sẽ rất có ích cho những bạn đọc chịu suy nghĩ.

1) Kết hợp chất toan với chất bột

Chất toan hủy hoại enzym ptialin là enzym có tác dụng phân giải chất bột. Kết hợp chất toan với chất bột sẽ rất khó tiêu hóa.

Từ đó rút ra qui tắc : Hãy ăn chất toan và chất bột vào các bữa khác nhau.

2) Kết hợp chất đạm với chất bột

Axít clohydríc tự do với nồng độ 0,003% đã đủ chấm dứt tác dụng của enzym phân giải tinh bột. Hơn nữa, chỉ cần tăng một chút độ axít cũng không chỉ làm ngừng quá trình đó, mà còn hủy hoại enzym.

Khi ta ăn bánh mì, dạ dày tiết ra ít axít clohydríc. Dịch vị xử lý bánh mì gần như có phản ứng trung tính. Khi chất bột của bánh mì đã được tiêu hóa, dạ dày sẽ tiết ra nhiều axít clohydríc để tiêu hóa chất đạm của bánh mì. Hai quá trình lượng chất bột và tiêu hóa chất đạm diễn ra không cùng lúc. Ngược lại, sự tiết dịch được điều chỉnh rất tinh vi để đáp ứng nhu cầu xử lý các thành phần phức tạp khác nhau. Bạn cần biết, việc tiêu hóa một loại thực phẩm, dù có thành phần thế nào, cũng khác hẳn việc tiêu hóa hỗn hợp hai loại thực phẩm khác nhau, thậm chí với nhu cầu tiêu hóa khác nhau. Trong trường hợp thứ hai, sự tiết dịch trở nên không thể thực hiện được. Nếu ăn bánh mì cùng với thịt, thì thay vì môi trường dịch vị gần như trung tính trong hai giờ đầu tiên, dạ dày lại phải tiết ra dịch vị có độ axít cao, lúc đó việc tiêu hóa chất bột sẽ bị dừng lại đột ngột. Từ góc độ sinh lý, tuyệt đối không nên quên rằng giai đoạn đầu tiên việc tiêu hóa chất bột và chất đạm diễn ra trong hai môi trường đối lập nhau. Chất bột đòi hỏi phản ứng kiềm và được tiêu hóa ở khoang miệng và hành tá tràng. Còn chất đạm đòi hỏi môi trường axít trong dạ dày, sau đó được xử lý bằng các enzym hoàn toàn khác ở hành tá tràng so với chất bột.

Từ đó rút ra qui tắc : Hãy ăn chất bột và chất đạm vào thời gian khác nhau.

Vậy là cháo, bánh mì, khoai tây và các thức ăn bằng chất bột khác phải được ăn riêng rẽ với thịt, cá, trứng, phó mát và thức ăn khác là chất đạm.

3) Kết hợp chất đạm với chất đạm

Hai chất đạm khác nhau về tính chất và thành phần kết hợp với các yếu tố tiêu hóa khác sẽ đòi hỏi thay đổi khác nhau về dịch tiêu hóa và thời gian tiết dịch khác nhau. Ví dụ, dịch mạnh nhất được tiết ra vào giờ cuối cùng của sự tiêu hóa để xử lý sữa, còn với thịt thì vào giờ đầu tiên. Nếu quá trình tiêu hóa không thay đổi tương ứng, thì thức ăn là chất đạm sẽ không được tiêu hóa trọn vẹn. Điều đó xảy ra khi cùng lúc ăn hai loại chất đạm khác nhau, như thịt và trứng, thịt và phó mát, trứng và sữa, trứng và đậu phộng, phó mát và đậu phộng.

Từ đó rút ra qui tắc : Hãy ăn thức ăn có chất đạm cùng loại trong cùng một bữa.

4) Kết hợp chất toan với chất đạm

Hoạt động phân giải các chất phức tạp thành các chất đơn giản hơn diễn ra trong dạ dày và vào giai đoạn đầu tiên của việc tiêu hóa chất đạm, sẽ kết thúc dưới tác động của enzym pépsin. Pépsin chỉ có tác dụng trong môi trường axít và ngừng tác động trong môi trường kiềm. Dịch vị thay đổi thành phần của mình từ trung tính đến axít mạnh tùy theo thức ăn đi vào dạ dày. Khi ta ăn chất đạm, dịch vị sẽ mang tính axít để tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiêu hóa chất đạm.

Vì pépsin tác động tích cực trong môi trường axít, nên có người tưởng lầm rằng nếu ăn chất toan cùng với chất đạm thì sẽ giúp cho việc tiêu hóa. Thực tế ngược

lại. Chất toan lại kìm hãm việc tiết dịch vị. Các loại thuốc và axít frutovic hạn chế dịch vị, hủy hoại enzym pepsin. Dịch vị sẽ không được tiết ra khi có chất toan ở miệng và dạ dày. I. P. Pavlov đã chứng minh điều đó.

Dạ dày bình thường sẽ tiết ra mọi axít cần thiết để tiêu hóa chất đạm với nồng độ pepsin nhất định. Một dạ dày bệnh hoạn có thể tiết ra quá nhiều axít hoặc không đủ nồng độ axít. Trong cả hai trường hợp ấy, việc sử dụng chất toan cùng với chất đạm đều không giúp gì cho việc tiêu hóa. Bạn dừng cho giấm chua vào thịt làm gì.

5) Kết hợp chất béo với chất đạm

Chất béo làm chậm lại việc tiết dịch vị. Sự hiện diện của dầu, bơ trong dạ dày sẽ cản trở việc tiết ra dịch vị để tiêu hóa thức ăn được đưa vào sau.

Sự hiện diện chất béo trong thức ăn sẽ hạ thấp số lượng dịch trong dạ dày tạo ra sự ngon miệng, làm giảm số lượng nội tiết hóa học và tính tích cực của tuyến dạ dày, giảm số lượng pepsin và axít clohydríc trong dịch vị và có thể giảm một nửa trương lực của dạ dày. Tác động hạn chế đó có thể tiếp diễn từ hai giờ trở lên. Nói khác đi, không nên ăn các thực phẩm như bơ, dầu thực vật, thịt mỡ, smêtana (váng sữa) v.v... cùng một lúc với phó mát, trứng, thịt. Cần nhớ rằng những thức ăn chứa chất béo (như đậu phộng, phó mát, sữa) đòi hỏi thời gian lâu hơn để tiêu hóa so với những thức ăn không chứa chất béo.

Từ đó rút ra qui tắc : Hãy ăn chất béo và chất đạm vào những lúc khác nhau.

Ta biết rằng rau xanh có tác dụng chống lại tác động cản trở tiêu hóa của chất béo. Bởi vậy, nếu bạn ăn chất béo cùng với chất đạm, thì có thể loại trừ tác động cản trở tiêu hóa bằng cách ăn kèm thật nhiều rau xanh.

6) Kết hợp đường với chất đạm

Tất cả các thứ đường – đường công nghiệp, sirô, trái cây ngọt, mật ong v.v... đều có ảnh hưởng kìm hãm việc tiết dịch vị và sự co bóp của dạ dày. Sở dĩ như vậy, vì chúng được tiêu hóa ở ruột non. Nếu ăn chúng riêng rẽ, chúng sẽ không ở lâu tại dạ dày mà nhanh chóng đi xuống ruột non. Nếu ăn với chất đạm, chất bột, thì chúng sẽ bị giữ lại ở dạ dày lâu hơn, chờ khi tiêu hóa xong thức ăn khác, do đó sẽ bị vi khuẩn hủy hoại.

Từ đó rút ra qui tắc : Hãy ăn đường và chất đạm vào những lúc khác nhau.

7) Kết hợp đường với chất bột

Việc tiêu hóa chất bột thường bắt đầu ở miệng và tiếp tục trong điều kiện nhất định một thời gian ở dạ dày. Đường thì được tiêu hóa không phải ở miệng hoặc ở dạ dày, mà là chỉ ở ruột non. Khi đường được sử dụng cùng với thức ăn khác, nó sẽ bị giữ lại một thời gian trong dạ dày, chờ khi thức ăn kia được tiêu hóa xong, bởi thế nó có xu hướng lên men rất nhanh chóng trong điều kiện ấm và ẩm ở dạ dày. Các thứ mứt, trái cây ngọt, kẹo, đường, mật ong, sirô v.v... ăn lẫn với bánh mì, cháo, khoai tây, bánh quy v.v...sẽ lên men nhanh. Những người thường xuyên ăn điểm tâm bằng cháo đường bị bệnh ợ chua, ợ nóng là nhẹ. Nhiều người tưởng rằng ăn mật ong thay đường thì sẽ tránh được sự lên men. Không phải vậy. Có lý do để nói rằng

sự hiện diện của đường sẽ phá vỡ việc tiêu hóa chất bột. Khi ta cho đường vào miệng, ta thấy nước bọt ứa ra rất nhiều, nhưng nó lại không chứa chất ptialin (là enzym phân giải chất bột ở khoang miệng). Nếu ăn chất bột lẫn với đường, mật, mứt, thì sẽ cản trở việc tiết nước bọt cho thích ứng với sự tiêu hóa chất bột. Hậu quả lâu dài là sẽ không tiết ra enzym ptialin để tiêu hóa chất bột nữa. Rốt cuộc những thứ bản thân vốn là thức ăn lành mạnh lại hóa thành độc hại khi kết hợp với thức ăn khác. Ví dụ, bánh mì và bơ ăn cùng với nhau sẽ không gây khó chịu; nhưng nếu phết thêm mật, mứt, đường vào nữa, thì có thể gây bệnh, bởi vì đường sẽ được hấp thụ trước tiên, còn việc biến chất bột thành đường thì sẽ bị chậm lại. Ăn lẫn đường với chất bột sẽ gây lên men với toàn bộ tác hại của nó.

Từ đó rút ra qui tắc : Hãy ăn chất bột và đường vào những lúc khác nhau.

8) Ăn dưa bở

Nhiều người than phiền rằng dưa bở làm hại họ, họ bị dị ứng với dưa bở.

Dưa bở là món ăn lành mạnh và dễ tiêu hóa tới mức bộ máy tiêu hóa yếu nhất cũng đủ sức giải quyết nó.

Thế thì tại sao ăn dưa bở lại bị bệnh ? Dưa bở được tiêu hóa không phải ở dạ dày, mà là ở ruột. Dưa bở ăn vào chỉ ở dạ dày vài phút, sau đó đi xuống ruột. nhưng nếu ăn dưa bở với món khác, mà món ấy được tiêu hóa ở dạ dày, thì dưa bở sẽ bị giữ lại ở dạ dày, nó sẽ nhanh chóng bị phân hủy, tạo nên rất nhiều hơi và chất độc hại làm rối loạn tiêu hóa.

Từ đó rút ra quy tắc : Hãy ăn dưa bở riêng rẽ với các món khác.

9) Sữa

Trong tự nhiên có một quy tắc là các con vật có vú mới sinh đều bú sữa. Giai đoạn đầu tiên của cuộc đời không sử dụng bất cứ thức ăn gì khác ngoài sữa. Sau đó, khi đến lúc chúng ăn sữa và thức ăn khác, thì sữa được chúng bú riêng. Cuối cùng đến lúc chúng bỏ vú và không bao giờ sử dụng món sữa nữa. Sữa – đó là thức ăn của trẻ sơ sinh. Sau một giai đoạn phát triển bình thường, đứa bé sẽ không cần bú sữa. Còn chúng ta thì cứ bú sữa suốt đời ! Vì trong sữa có chất đạm và chất béo, nên sữa rất khó kết hợp với thức ăn khác, trừ trái cây chua. Khi vào dạ dày, sữa đông lại, bao bọc các phần thức ăn khác, ngăn cách chúng khỏi tác động của dịch vị. Điều đó cản trở việc tiêu hóa các phần thức ăn khác một khi sữa đông chưa được tiêu hóa xong.

Từ đó rút ra quy tắc : Hãy dùng sữa riêng biệt với thức ăn khác.

Khi cho trẻ bú sữa, có thể cho chúng uống nước trái cây vừa vắt pha thêm nước, rồi nửa giờ sau hãy cho bú sữa. Trái cây thuộc loại có vị chua.

10) Món ăn tráng miệng

Món tráng miệng được dùng vào cuối bữa ăn, thường là sau khi người ta đã no nê. Món tráng miệng thường là kem, bánh ngọt, bánh nướng, trái cây ngọt v.v... Các thứ này rất khó kết hợp với mọi loại thức ăn, chỉ gây nặng bụng, tốt nhất là nên từ bỏ.

Từ đó rút ra quy tắc : Hãy tránh dùng món ăn tráng miệng.

Nếu bạn phải ăn một miếng bánh ngọt, bạn hãy ăn thật nhiều rau tươi và đừng ăn thêm món gì khác.

Món tráng miệng lạnh, như kem, nước khoáng ướp lạnh, sẽ ngăn cản quá trình tiêu hóa bởi cái lạnh. Ở phần trước đã nói về tác hại của cái lạnh đối với sự tiêu hóa – các enzym thực phẩm chỉ phát huy tác dụng ở nhiệt độ 37 ^{0}C. Bởi vậy cơ thể phải làm nóng thức ăn, rồi mới tiêu hóa nó. Khi đó các cơ quan nằm cạnh dạ dày bị nhiễm lạnh, tuần hoàn máu giảm sút, dễ bị co giật vì lạnh.

Việc chuyển sang chế độ ăn uống đúng cách đã chứng tỏ rằng sức khỏe được cải thiện nhanh chóng ở người khỏe cũng như người yếu, người có bệnh cũng như không có bệnh, người trẻ cũng như người già, nhờ cơ quan tiêu hóa được giảm nhẹ hẳn những công việc mà chúng phải thực hiện.

11) Ăn chất đạm như thế nào?

Tất cả các loại chất đạm nên kết hợp với những thứ không có tinh bột, với các thứ rau mọng nước, như rau bina, thân lá củ cải đỏ, bắp cải, đậu có màu xanh, các loại rau diếp, hành, cần tây...

Những thứ rau sau đây không hợp với chất đạm : củ cải đỏ, cà rốt, khoai tây, cải củ, su hào, đậu đỗ, đậu Hà Lan..

Dưới đây là thực đơn ví dụ về cách kết hợp chất đạm đúng cách. Chất đạm nên ăn vào bữa tối, không kèm chất toan và dầu thực vật cũng như nước xốt dầu. Số lượng tùy từng người.

Xalát rau	Xalát rau
Thịt luộc	Thịt băm viên hấp
Xalát rau	Xalát rau
Phó mát	Lạc
Xalát rau	Xalát rau
Trứng tráng, trứng luộc	Đậu luộc
Xalát rau	Xalát rau
Bầu bí	Thân lá củ cải đỏ hoặc rau bina
Thịt nướng, bít-tết	Thịt gà hoặc thịt thỏ hầm

Từ thực đơn trên, ta thấy rõ món Xalát rau phải ăn kèm với mọi chất đạm cũng như chất bột bất kỳ. Bác sĩ Shellton nhấn mạnh tầm quan trọng của món xalát đối với mọi bữa ăn. Bởi thế tôi xin dẫn ra đây lời khuyên của ông về việc chuẩn bị món xalát đó.

"Món xalát phải gồm các loại rau đơn giản, không trộn với bất kỳ thứ nước xốt nào cả. Không cần thái nhỏ các hợp phần tạo nên xalát.

Dưới đây là ví dụ về các hợp phần tạo nên món xalát, làm chỗ dựa hoặc gợi ý cho bạn :

Nửa cây xà lách (hoặc rau diếp), cần tây, bắp cải;

Nửa cây xà lách (hoặc rau diếp), cần tây, cà chua;

Nửa cây xà lách (hoặc rau diếp), bắp cải, ớt ngọt;

Nửa cây xà lách (hoặc rau diếp), cải soong, cà chua;

Bắp cải, dưa leo, củ cải.

Để làm đẹp, có thể cho thêm vài nhánh rau mùi, ớt đỏ (loại ngọt) như vật trang trí. Không cần muối, bởi vì các thứ rau ấy đã có đủ các muối hữu cơ khác nhau. Món xalát chỉ cần đơn giản, không cần phải có nhiều hợp phần".

12) Sử dụng chất bột như thế nào?

Các bác sĩ khuyên chỉ nên ăn một loại chất bột (ví dụ chỉ ăn cháo, không kèm bánh mì), không chỉ vì các thức ăn đó trái ngược nhau, mà còn vì nếu ăn vài loại chất bột cùng lúc (ví dụ cháo, bánh mì, khoai tây cùng một bữa), thì chắc chắn sẽ khiến bạn ăn quá độ. Tốt nhất (đặc biệt đối với người bệnh) chỉ ăn một loại chất bột mỗi bữa.

Việc tiêu hóa chất bột bắt đầu ở miệng, bởi vậy bạn hãy nhai thật kỹ, để không phải ăn hoặc nuốt, mà là "uống" thức ăn là chất bột. Sự tiêu hóa bằng nước bọt còn tiếp diễn khá lâu ở dạ dày, nếu chất bột được ăn đúng cách. Nên ăn chất bột vào ban ngày. Thức ăn là chất bột phải khô, nếu nấu cháo thì phải là cháo đặc. Có thể ăn chất bột cùng với món xalát như đã nói, khi đó món xalát nên làm từ các loại rau chứa ít chất bột, như cà rốt, củ cải đỏ, chẳng hạn. Ví dụ món xalát : 40% bắp cải, 30% cà rốt, 20% củ cải đỏ tươi hoặc luộc, một chút rau mùi, rau cần. Các enzym và vitamin có sẵn trong rau ít chất bột sẽ giúp cho việc tiêu hóa tốt chất bột.

13) Ăn trái cây như thế nào

Cùng với rau tươi và củ, trái cây là thức ăn lý tưởng của con người.

Ăn trái cây đem lại cho ta nhiều cái thú. Nhưng trái cây phải được ăn riêng rẽ với các món khác, vì sao thì đã nói ở phía trên.

Không nên ăn trái cây giữa hai bữa ăn, vì như thế là đưa trái cây vào dạ dày hoặc ruột non trong khi ở đó đang phải tiêu hóa thức ăn trước đó, như thế sẽ gây rối loạn tiêu hóa. Tốt nhất hãy ăn trái cây trước bữa ăn chính chừng 20 ~ 30 phút. Thời gian đó đủ để nó kịp tới ruột non và được tiêu hóa xong xuôi.

Khi nuôi người bệnh bằng trái cây, bác sĩ Shellton đi tới kết luận rằng nên cho ăn trái cây ngọt và trái cây chua vào những lúc khác nhau. Đặc biệt không nên sử dụng đường, mật ong, kẹo bánh khi ăn bưởi.

Thực đơn bên dưới cho thấy sự kết hợp đúng cách các loại trái cây và được khuyên dùng làm bữa điểm tâm.

1. Anh đào, mơ.
2. Anh đào, mơ, mận.
3. Đào, mơ.
4. Táo, nho, một ly sữa chua.

Mùa xuân và mùa hè có thể làm món xalát ngon lành từ các thứ trái cây theo mùa như mận, mơ, anh đào cùng với xà lách, rau diếp hoặc cần tây.

III. SỬ DỤNG THỨC ĂN TRONG NGÀY

Căn cứ sinh lý học tiêu hóa, chúng ta có thể phân phối hợp lý các bữa ăn khác nhau về tính chất trong mỗi ngày.

Buổi sáng, khi cơ thể vừa được nghỉ ngơi sau giấc ngủ dài, chúng ta không cần nhiều năng lượng. Hơn nữa, ta biết rằng thức ăn cho năng lượng không phải ngay lập tức, mà phải một thời gian sau. Cho nên buổi sáng nên sử dụng loại thức ăn dễ hấp thụ. Thích hợp nhất là trái cây, nước trái cây và nước rau tươi.

Thức ăn là chất bột nên dành cho bữa trưa, vì để tiêu hóa và hấp thụ nó, cần nhiều năng lượng hơn so với trái cây. Quá trình tiêu hóa kéo dài 3 ~ 4 giờ. Hơn nữa, thức ăn là chất bột cung cấp cho ta năng lượng cơ bản mà ta cần sử dụng trong buổi chiều. Còn trái cây giàu chất đường, được hấp thụ và cho năng lượng nhanh chóng nên thích hợp cho bữa sáng.

Thức ăn là chất đạm nên ăn vào bữa tối, vì nó được tiêu hóa lâu hơn 4 giờ và cần có nó để phục hồi những cơ cấu đã bị tiêu hao ban ngày. Quá trình tiêu hóa chất đạm cần diễn ra trong không khí yên tĩnh; thời gian ăn bữa tối tốt nhất là vào lúc 6 ~ 8 giờ tối.

Paul Bregg và Xuren Avakovich Arakelian cũng đưa ra lời khuyên tương tự.

1) Bữa thứ nhất trong ngày

Được ăn khi cảm thấy đói ngấu, sau khi đã tập thể dục, chạy, đi bộ, làm việc nhà v.v... Hãy nhớ câu danh ngôn chí lý của Paul Bregg đại ý là phải hoạt động thể lực mới xứng đáng được ăn bữa sáng. Bữa sáng gồm trái cây tươi hoặc khô – theo mùa. Có thể uống mật ong.

Ăn trái cây đem lại cho ta nhiều cái thú. Nhưng trái cây phải được ăn riêng rẽ với các món khác, vì sao thì đã nói ở phía trên.

Không nên ăn trái cây giữa hai bữa ăn, vì như thế là đưa trái cây vào dạ dày hoặc ruột non trong khi ở đó đang phải tiêu hóa thức ăn trước đó, như thế sẽ gây rối loạn tiêu hóa. Tốt nhất hãy ăn trái cây trước bữa ăn chính chừng 20 ~ 30 phút. Thời gian đó đủ để nó kịp tới ruột non và được tiêu hóa xong xuôi.

Khi nuôi người bệnh bằng trái cây, bác sĩ Shellton đi tới kết luận rằng nên cho ăn trái cây ngọt và trái cây chua vào những lúc khác nhau. Đặc biệt không nên sử dụng đường, mật ong, kẹo bánh khi ăn bưởi.

Thực đơn bên dưới cho thấy sự kết hợp đúng cách các loại trái cây và được khuyên dùng làm bữa điểm tâm.

1. Anh đào, mơ.
2. Anh đào, mơ, mận.
3. Đào, mơ.
4. Táo, nho, một ly sữa chua.

Mùa xuân và mùa hè có thể làm món xalát ngon lành từ các thứ trái cây theo mùa như mận, mơ, anh đào cùng với xà lách, rau diếp hoặc cần tây.

III. SỬ DỤNG THỨC ĂN TRONG NGÀY

Căn cứ sinh lý học tiêu hóa, chúng ta có thể phân phối hợp lý các bữa ăn khác nhau về tính chất trong mỗi ngày.

Buổi sáng, khi cơ thể vừa được nghỉ ngơi sau giấc ngủ dài, chúng ta không cần nhiều năng lượng. Hơn nữa, ta biết rằng thức ăn cho năng lượng không phải ngay lập tức, mà phải một thời gian sau. Cho nên buổi sáng nên sử dụng loại thức ăn dễ hấp thụ. Thích hợp nhất là trái cây, nước trái cây và nước rau tươi.

Thức ăn là chất bột nên dành cho bữa trưa, vì để tiêu hóa và hấp thụ nó, cần nhiều năng lượng hơn so với trái cây. Quá trình tiêu hóa kéo dài 3 ~ 4 giờ. Hơn nữa, thức ăn là chất bột cung cấp cho ta năng lượng cơ bản mà ta cần sử dụng trong buổi chiều. Còn trái cây giàu chất đường, được hấp thụ và cho năng lượng nhanh chóng nên thích hợp cho bữa sáng.

Thức ăn là chất đạm nên ăn vào bữa tối, vì nó được tiêu hóa lâu hơn 4 giờ và cần có nó để phục hồi những cơ cấu đã bị tiêu hao ban ngày. Quá trình tiêu hóa chất đạm cần diễn ra trong không khí yên tĩnh; thời gian ăn bữa tối tốt nhất là vào lúc 6 ~ 8 giờ tối.

Paul Bregg và Xuren Avakovich Arakelian cũng đưa ra lời khuyên tương tự.

1) Bữa thứ nhất trong ngày

Được ăn khi cảm thấy đói ngấu, sau khi đã tập thể dục, chạy, đi bộ, làm việc nhà v.v... Hãy nhớ câu danh ngôn chí lý của Paul Bregg đại ý là phải hoạt động thể lực mới xứng đáng được ăn bữa sáng. Bữa sáng gồm trái cây tươi hoặc khô – theo mùa. Có thể uống mật ong.

2) Bữa thứ hai trong ngày

Được ăn khi cảm thấy đói ngấu, gồm món rau có hoặc không trộn dầu thực vật. Ăn không quá 100 gr hạt hướng dương hoặc hạt vừng hoặc đậu nành.

3) Bữa thứ ba trong ngày

Nếu thấy cần phải ăn, thức ăn gồm trái cây theo mùa hoặc trái cây khô. Nếu không có trái cây, thì uống nước vắt rau tươi hoặc nước sắc cỏ cây.

Số lượng thức ăn mỗi ngày chừng 1500 gr.

Món cháo thực vật nên ăn vào buổi sáng hoặc buổi tối, không muộn hơn 19 giờ.

Kinh Thánh cũng có dành cho vấn đề này một câu ở quyển "Kết thúc", chương 16, :"Buổi tối hãy ăn thịt, còn buổi sáng ăn no bánh mì".

Vậy là các chuyên gia ăn uống nghiêng về quan điểm cho rằng buổi sáng nên ăn nhẹ, bữa trưa – ăn chất bột với số lượng nhiều, bữa tối – một ít chất đạm và rau. Dĩ nhiên có thể có cách phân phối khác nhau tùy truyền thống và tập quán.

Một vấn đề rất quan trọng : tỉ lệ giữa thức ăn mang tính axít và thức ăn mang tính kiềm phải như thế nào trong mỗi ngày ? Bỏ qua vấn đề này, hiệu quả của việc ăn uống sẽ kém đi rất nhiều.

Ai cũng biết rằng các cơ quan cơ thể nhận chất dinh dưỡng từ máu. Tùy theo thức ăn mà máu sẽ thay đổi thiên sang tính kiềm hoặc tính axít. Tỉ lệ axít trong máu mang trong mình nó các chất năng lượng và bù đắp tiêu hao. Tỉ lệ kiềm thì bảo đảm việc xây

dựng cơ thể, tạo xương, thần kinh, cơ, duy trì sức khỏe thể xác và trí tuệ, bảo vệ cơ thể.

Đa số các bác sĩ nêu tỉ lệ 50 ~ 60% thức ăn kiềm và 40 ~ 40% thức ăn axít.

Ví dụ Paul Bregg cho tỉ lệ thức ăn như sau là lý tưởng :

1/5 thức ăn trong ngày là chất đạm (nguồn gốc thực vật và động vật); 1/5 là thức ăn chất bột (gạo lức, nước rau quả, mật ong, trái cây khô), dầu không tinh chế; 3/5 thức ăn phải là trái cây và rau. Tính theo phần trăm, thì như sau : 60% - trái cây và rau; 20% - thức ăn chất đạm; 7% - thức ăn chất bột; 7% - đường-mật và 6% - dầu (bơ).

Mỗi bữa nên ăn cụ thể bao nhiêu ? Shellton nói là tùy nhu cầu riêng mỗi người; các bác sĩ khác thì khuyên nên rời khỏi bàn ăn khi bụng còn hơi đói. Nhà văn V. G. Cherkashov có đọc tôi nghe câu danh ngôn thế này : "Nếu rời khỏi bàn ăn khi bụng còn hơi đói, tức là đã no. Nếu rời khỏi bàn ăn khi cảm thấy no, tức là đã ăn quá nhiều. Nếu cảm thấy no quá, tức là đã bị đầu độc".

Lời khuyên thực tế về việc tiêu hóa và hấp thụ thức ăn

Giờ đây, khi đã nắm được "công nghệ" tiêu hóa và hấp thụ từng loại thức ăn, chúng ta chỉ còn việc tuân theo công nghệ đó. Những lời khuyên sau đây sẽ bổ sung phần trên và cho phép chúng ta củng cố sức khỏe hơn nữa.

1. Hãy sử dụng thức ăn giàu chất nguyên sinh và chỉ ăn thức ăn hữu cơ.

Thức ăn như thế sẽ có tiềm lực năng lượng lớn nhất. Mọi kết cấu của nó đều không bị bóp méo. Các axít amin, vitamin, đường, enzym, chất khoáng đều ở trạng thái tích cực nhất. Loại thức ăn như thế cho phép tự hòa tan cảm ứng, tiết kiệm gần 50% năng lượng tiêu hóa. Nhiều thức ăn thực vật sẽ chỉ phải hao phí ít nhất cho việc xử lý nhiệt.

2. Hãy cố gắng sử dụng thức ăn nguyên lành (chưa qua tinh chế).

Trong thức ăn nguyên lành còn nguyên mọi nguyên tố cần thiết cho việc hấp thụ cũng như bài thải chúng. Nguồn dự trữ vật chất của bạn sẽ không bị hao phí. Càng dùng ít thực phẩm tinh chế bao nhiêu, bạn sẽ càng khỏe mạnh và sống lâu thêm bấy nhiêu.

3. Hãy sử dụng chất bột như là "nhiên liệu" chính.

4. Món ăn đầu tiên phải là món xalát.

Điều đó cho phép loại trừ tình trạng tăng bạch cầu thực phẩm, thường xuyên bổ sung dự trữ kiềm của cơ thể, cũng như duy trì mức độ cần thiết (số lượng và chất lượng) các chất khoáng trong cơ thể, chuẩn bị không khí cho việc tiêu hóa trọn vẹn thức ăn nấu chín. Thức ăn nấu chín sẽ được cung ứng các vitamin và enzym đã bị hủy hoại khi nấu nướng. Bạn nên nhớ, bạn chỉ hấp thụ số thức ăn có trang bị vitamin và enzym, số còn lại sẽ biến thành "bán thành phẩm" mà đầu độc bạn.

5. Hãy kết hợp các loại thức ăn cho đúng cách.

Điều này cho phép bạn tiêu hóa trọn vẹn và hấp thụ hết chất dinh dưỡng, thu lợi tối đa. Kết hợp thức

ăn không đúng cách sẽ làm bạn tốn sức, làm hỏng toàn bộ ống dạ dày-ruột. Bạn hãy tôn trọng "công nghệ" tiêu hóa thức ăn, đừng đòi hỏi ở hệ tiêu hóa những gì không thể.

6. Hãy phân phối thức ăn trong ngày cho hợp lý và đúng cách.

Điều này cho phép bạn luôn luôn có "phong độ", bất cứ lúc nào trong ngày cũng có sức làm việc thể lực và trí tuệ cao.

7. Hãy tuân thủ tỉ lệ giữa hai loại thức ăn mang tính axít và tính kiềm.

Điều này cho phép bạn luôn luôn ở "đỉnh cao" sức khỏe, chứ không bị rơi xuống tình trạng "thoái trào".

IV. CHUYỂN SANG ĂN UỐNG ĐÚNG CÁCH

Mọi bước chuyển đột ngột sang thức ăn khác lệ thường đều ảnh hưởng tới sức khỏe của con người. bây giờ thì bạn đã biết, rằng đối với các loại thực phẩm mới, khác lệ thường (như gạo lức, rau sống v.v...), cơ thể phải cung ứng các enzym riêng biệt hiện tại hầu như chưa có. Trong ống dạ dày-ruột phải có một hệ vi sinh khác phát triển. Hệ thống hoócmôn ruột, thói quen khẩu vị, nhu cầu ăn uống đều phải thay đổi. Phải cải tổ toàn bộ cơ thể, ảnh hưởng không chỉ tới sinh lý, mà cả tinh thần mỗi người. Đương nhiên, quá trình này khá lâu dài. Thêm vào đó, nhiều hệ thống có tính ỳ cao, cho nên cần biết cơ chế sinh lý học làm cơ sở cho các quá trình đó.

Chẳng hạn, nhiều người trong số những người đầu tiên di cư từ Tây Ban Nha sang Mỹ đã chết vì không

quen được với loại thức ăn mới. Chuyện này được miêu tả khá rõ trong bộ phim "Cristop Colomb".

Bạn cần biết rằng khi chuyển từ cách ăn uống thông thường hết sức "méo mó" hiện tại sang ăn uống đúng cách sẽ dẫn tới hàng loạt thay đổi trong các cơ quan và hệ thống, - các thay đổi ấy có thể bộc lộ như các hiện tượng khủng hoảng bệnh hoạn. Bạn cần biết điều đó và đừng sợ. Hiện tượng khủng hoảng chỉ chứng tỏ bạn đang đi đúng hướng, sau cơn khủng hoảng bạn sẽ chuyển sang cấp độ cao hơn về sức khỏe.

Thực tế cho thấy, hệ enzym của ống dạ dày-ruột phải mất 3 ~ 12 tháng để thích nghi với thức ăn mới. Hệ vi sinh trong ruột cũng vậy. Hệ hoócmôn ruột có sức ỳ lớn hơn, phải tốn 1 ~ 2 năm cho sự cải tổ. Còn việc thay đổi thói quen, khẩu vị, hành vi và tinh thần con người đòi hỏi thời gian lâu hơn – từ 2 đến 3 năm. Phải sau 3 năm tất cả các cơ chế ấy mới vận hành trơn tru.

Các tiêu chuẩn chứng tỏ ống dạ dày-ruột hoạt động bình thường :

1) Khi uống nước ép củ cải đỏ, nước tiểu không bị nhuộm thành màu củ cải đỏ. Điều đó chứng tỏ biểu mô của ống dạ dày-ruột ở trong tình trạng bình thường.

2) Đại tiện dễ dàng và xảy ra 2 ~ 3 lần mỗi ngày. Điều này chứng tỏ ống dạ dày-ruột có nhu động bình thường.

3) Phân đặc, trông như khúc giồi, không mùi, không lẫn các cục lổn nhổn là rau quả sống (chưa được tiêu hóa). Điều này chứng tỏ sự hút nước bình thường trong ruột già. Phân không thối, không sống chứng tỏ hệ vi sinh phát triển đúng và lành mạnh.

4) Thói quen và nhu cầu ăn uống thay đổi từ từ. Sau 1 ~ 3 năm, bạn sẽ ngừng sử dụng loại thức ăn "quen thuộc" vì cảm thấy nó có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của bạn.

Các bước quá độ chuyển sang ăn uống đúng cách như sau :

Thứ nhất, hãy thay đổi trình tự thức ăn : chất lỏng trước bữa ăn, trái cây trước bữa ăn, món đầu tiên là xalát, món thứ hai là chất bột hoặc chất đạm, nhưng chỉ một chất mà thôi.

Thứ hai, hãy loại bỏ tất cả những thức ăn có hại, như thức ăn tinh chế và các chất kích thích, như món giò Nga (kolbaxa), bánh ga-tô, cà phê, trà.

Thứ ba, hãy bắt đầu thay đổi tỉ lệ thức ăn sống và thức ăn nấu chín thiên dần sang sử dụng thức ăn sống. Hãy làm cho cơ thể quen dần với thức ăn không nấu nướng. Hãy tập uống 100 ~ 200 gr nước ép từ rau và trái cây. Tập ăn sống các loại rau, cuối cùng chỉ ăn rau sống chứ không nấu chín. Ban đầu để quen dần hãy ăn một bữa nấu chín, một bữa ăn sống.

Thứ tư, đưa dần chút một (20 ~ 50 gr) vào khẩu phần ăn của mình các món thực vật tươi sống. Các loại hạt ngâm mềm mà ăn, thay vì nấu chín.

Hãy hành động như thế với những gì còn lại : bữa sáng hãy ăn trái cây; bữa trưa hãy thay các món thịt, bánh mì bằng một cốc nước vắt từ rau củ và món rau, cháo; bữa tối hãy bỏ các món này món nọ cùng thói quen uống trà ăn bánh ngọt, thay bằng món xalát và đậu đỗ.

Tùy mùa, có thể tổ chức "ngày phúc bồn tử", "ngày táo", "ngày dưa hấu", "ngày dưa bở", "ngày nho" ...

Nếu bạn tuân theo chế độ ăn uống đó, thì dần dần khẩu vị sẽ thay đổi lúc nào không biết. Những món thoạt đầu có vẻ không ngon, thậm chí khó nuốt, dần dần trở nên ngon lành, gợi thèm.

Như vậy, toàn bộ nội dung của chương thức ăn có thể quy về 7 qui tắc đơn giản, dễ thực hiện dưới đây :

1. Hãy ăn khi thật đói.

2. Một nửa số lượng thức ăn đưa vào cơ thể mỗi ngày phải là thức ăn thực vật tươi sống.

3. Thức ăn lỏng và trái cây được sử dụng trước bữa ăn hoặc ăn thành bữa riêng.

4. Hãy nhai thật chậm và kỹ cho nước bọt thấm đẫm thức ăn. Nước vắt từ rau quả cũng cần có nước bọt, bởi vậy bạn hãy uống chúng từng ngụm nhỏ một.

5. Món đầu tiên là xalát làm từ rau củ theo mùa (lá, củ, quả); món thứ hai cũng nên là món ăn theo mùa, dù là chất đạm hay chất bột.

6. Hãy chuẩn bị món ăn thực vật tươi sống cũng như món thứ hai ngay trước lúc ăn.

7. Hãy từ bỏ các loại thức ăn nhân tạo và thức ăn tinh chế (giò kiểu Nga, bánh ga-tô, bánh quy, đường v.v...) và tất cả các chất kích thích như trà, cà phê, rượu.

V. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG RIÊNG CHO MỖI NGƯỜI

Vậy là chúng ta đã phân tích quá trình tiêu hóa và bây giờ biết nên sử dụng thức ăn như thế nào để thu lợi tối đa, có hại ít nhất cho mình.

Song chúng ta vẫn chưa biết đâu là các tiêu chuẩn ăn uống theo mùa, thay đổi ăn uống thế nào cho thích hợp với từng lứa tuổi và cuối cùng, tổ chức chế độ ăn uống riêng cho từng cá nhân ra sao ?

Sau khi nghiên cứu chế độ ăn uống chung, các nhà dưỡng sinh phương Đông thời cổ cũng đã lý giải các vấn đề đó. Để bạn đọc khỏi lẫn lộn bởi các thuật ngữ phương Đông, tôi xin trình bầy những luận điểm quan trọng nhất của họ bằng lời của mình, dưới dạng hỏi đáp.

1) Loại hình thức ăn nghĩa là gì ?

Hệ thống tiêu hóa của con người sau nhiều thiên niên kỷ đã thích nghi với việc chế biến và hấp thụ một phạm vi nhất định các sản phẩm tự nhiên. Điều đó thể hiện ở cấu tạo hàm răng, chiều dài và khối lượng của ống tiêu hóa; ở các đặc điểm từng phần – dạ dày, ruột, có tính đến cấu tạo bên trong, môi trường, các enzym tiêu hóa, hệ vi sinh và nhiều thứ khác. cuối cùng các đặc điểm tiêu hóa và phương thức kiếm thức ăn thể hiện ở dáng hình của cơ thể con người.

Thì ra, từ thức ăn chúng ta không chỉ xây dựng cơ thể mình, mà nhờ thức ăn chúng ta còn tạo ra môi trường sống thuận lợi nhất bên trong cơ thể (tức là trong mỗi tế bào). Khâu cuối cùng của sự tiêu hóa được thực hiện trực tiếp ở từng tế bào, nơi từ cácbon

tạo thành nước, khí cácboníc và các điện tử tự do (tức năng lượng). Nước cho ta môi trường, trong đó diễn ra các quá trình sống : nồng độ axít cácboníc trong nước là yếu tố điều tiết hoạt tính của các enzym, còn các điện tử tự do thì là các "bắp cơ" phân giải gluxít và giải phóng năng lượng từ nó v.v...

Sau khi xử lý, mọi sản phẩm thừa phải được dễ dàng đưa ra khỏi cơ thể. Các hệ bài tiết trong quá trình tiến hóa cũng thích nghi dần với sự bài thải các sản phẩm chuyển hóa.

Nếu ai không muốn hiểu điều hiển nhiên đó, thì không thể nói gì đến chuyện sức khỏe, dù có hàng núi tiền và những thứ thuốc hiện đại nhất. Chẳng hạn cô con gái nhà tỉ phú Onassis đã chết ở tuổi 37 ! Việc khám nghiệm cho biết cơ thể của cô thấm đẫm hóa chất từ các viên thuốc ngủ, các viên thuốc chống mập và nhiều loại thuốc khác (trong ngăn kéo bàn của cô người ta phát hiện có 41 loại thuốc !)

Xuất phát từ đặc điểm tự nhiên của cơ thể người, loại hình thức ăn của con người là : trái cây, rau, hòa thảo, đậu đỗ, củ, mật ong, nấm, cỏ lành; trong giai đoạn phát triển đầu tiên của cơ thể người là sữa mẹ (chứ không phải sữa động vật), sau đó mới là sữa động vật và trứng gia cầm.

Nơi sinh sống thuận lợi nhất của con người là vùng á nhiệt đới (vùng Địa Trung Hải), nơi từng xuất hiện những nền văn minh đầu tiên. Những người bị đẩy lên phương bắc buộc phải thích nghi với loại hình ăn uống khác, nên đã xuất hiện các cơ chế bổ sung nhằm hấp thụ thực phẩm có nguồn gốc động vật (ví

dụ người Eskimô uống mỡ hươu) và thải ra các sản phẩm chuyển hóa xa lạ với loài người. Những biện pháp đó đều ảnh hưởng tới sức khỏe không phải theo chiều hướng tốt.

2) Điều gì sẽ xảy ra với cơ thể người khi thức ăn khác đi ?

Nếu trong khẩu phần thức ăn có nguồn gốc động vật (thịt, cá, sữa, trứng v.v...) chiếm ưu thế, thì cơ thể chúng ta buộc phải tạo thêm một bộ máy giải độc mạnh và hao tốn rất nhiều năng lượng để duy trì bộ máy đó.

Có ba khâu chính trong cuộc đấu tranh chống tác hại của chất đạm động :

1. Hệ vi sinh ở ruột già có các tế bào động vật (tức các vi thể) khi xử lý "nguyên liệu" thực vật sẽ tạo ra môi trường axít và cung cấp thêm cho cơ thể các sản phẩm tiêu hóa mang tính axít.

Nếu "nguyên liệu" đi vào có nguồn gốc động vật (thịt, sữa, trứng), thì giờ đây sẽ phát triển chủ yếu là các tế bào thực vật (ngược hẳn với các vi thể) khi xử lý sẽ tạo ra môi trường kiềm (gây thối rữa), do đó sẽ có những chất độc đáng sợ đi vào cơ thể, tạo cơ hội phát triển những cơ thể thực vật như pôlip, ung thư, nấm mốc v.v...

Bây giờ thì ta đã thấy tác hại của việc oxit hóa cơ thể bằng thức ăn có nguồn gốc động vật.

2. Sự dồi dào chất đạm trong cơ thể tạo điều kiện tăng độ dính của chất keo đông và biến nó thành kserogel. Từ đó dẫn tới các cục nghẽn trong máu, cục

sỏi ở thận và túi mật, cơn đột quỵ ở não và tim, bệnh thống phong ở các mô liên kết...

3. Bạn đã bao giờ thử nấu chảy cục sắt trong cà mèn bằng sắt ? Khi cục sắt nóng chảy, thì chính cái cà mèn cũng nóng chảy. Đó là ví dụ thô thiển, nhưng trực quan, giải thích tại sao ống dạ dày-ruột của loại mèo chiếm 2,8% trọng lượng cơ thể mèo, trong khi ở người ống tiêu hóa dài hơn mà chỉ chiếm 1,8%. Cái 1% kia chính là yếu tố bảo vệ cho khỏi bị "nung chảy".

Nếu như thú dữ khi tiêu hóa thịt sống sử dụng sự hòa tan cảm ứng, giảm nhẹ 50% việc tiêu hóa trong dạ dày, do đó giảm tác hại tới thành dạ dày; thì con người không ăn thịt sống, mà ăn thịt đã nấu nướng. Khi đó không có sự hòa tan cảm ứng. Bởi vậy, nồng độ dịch axít phải cao, thời gian xử lý phải dài. Kết luận bạn hãy tự rút ra.

Nếu sử dụng các thức ăn tinh chế, đã làm mất nước, như bánh mì, khoai tây chiên giòn, đường, bánh quy, thì trước hết chúng sẽ hút mất nước của cơ thể, hút nước vào ống dạ dày-ruột để hòa với chúng thành dung dịch keo. Việc đó làm đặc máu, gây khát nước. dung dịch keo này thoạt đầu không có điện tích, sau lấy mất một phần điện tích của cơ thể. Tiếp nữa, khi được hấp thụ vào máu, chất keo làm cho máu quánh thêm. Kết quả của tất cả những cái đó là làm thay đổi tính chất (độ dính, diện tích, độ sạch) của các chất keo trong cơ thể theo chiều hướng xấu.

Các enzym của cơ thể người thích nghi với tác động qua lại với các hạt đường, hạt bột v.v... trong tự nhiên; còn với những loại hạt đã bị tinh chế, đã mất

kết cấu vốn có, thì không. Vì thế mà tạo ra vô số chất xỉ, chất nhầy cản trở hoạt động sống của cơ thể và biến môi trường bên trong từ axít sang kiềm. Những người bị như thế tỏa ra mùi hôi hám. Dĩ nhiên điều đó cũng ảnh hưởng xấu tới cả hành vi của con người, dễ khiến họ phát cuồng, thích sử dụng bạo lực.

3) Cần biết gì về chất lượng của thực phẩm ?

Toàn bộ khoa học thực phẩm được xây dựng trên hai tiêu chuẩn – số lượng calo và thành phần phân tử (chất đạm, chất béo, vitamin, muối khoáng v. v...). Các nhà dinh dưỡng học thời xưa hành động khôn ngoan hơn nhiều. Họ xem xét các yếu tố : mùi vị của thức ăn, sức tác động của thức ăn tới cơ thể; hình dạng và độ đậm đặc của thức ăn; màu sắc của thức ăn; thông tin về độ ấm-lạnh, khô-ẩm của thực phẩm, về sự thay đổi của thực phẩm khi nấu nướng; về nguồn gốc, địa phương của thực phẩm. Nắm vững các đặc điểm ấy đã giúp họ sử dụng thức ăn để chữa bệnh và sử dụng dược liệu như là thức ăn.

Những phát minh vật lý học gần đây đã xác nhận các điều đó. Các bác sĩ người Mỹ cũng đã vận dụng thành công khoa dinh dưỡng học cổ đại của dân tộc Aiurved và Makarishi theo cách lý giải hiện đại. Chúng ta hãy xem xét một số đặc điểm xem có thể ứng dụng gì vào việc bảo vệ sức khỏe .

a. Vị của thức ăn

Vị của thức ăn cho ta biết về tính chất đặc biệt của năng lượng mà thức ăn chứa đựng. Lưỡi của ta giúp ta

nhận biết năng lượng đó. Năng lượng chứa trong thức ăn có thể ảnh hưởng rất tốt tới hoạt động sống của ta, nhất là khi cơ thể ta không có đủ loại năng lượng đó; ngược lại khi nhiều quá thì sẽ có tác động xấu.

Aiurveda phân biệt sáu vị cơ bản: ngọt, chua, mặn, đắng, cay và chát. Chúng ta hãy thêm hai vị : hăng và nhạt.

Vị ngọt có khả năng chữa bệnh mạnh nhất; nó củng cố, tăng cường sức lực cho cơ thể, có khả năng phần nào làm ấm cơ thể.

Vị chua có tác dụng làm dịu mát, kích thích sự ngon miệng, tạo điều kiện giữ chất lỏng trong cơ thể, chống tắc nghẽn, khơi thông ruột.

Vị mặn có khả năng làm sạch, kéo giãn thứ gì tắc nghẽn, cứng rắn, trừ mốc bẩn; duy trì sự ngon miệng, kích thích ứa nước bọt và dịch vị; làm cho thức ăn sưởi ấm cơ thể.

Vị đắng có tác dụng cải thiện tiêu hóa, tăng ngon miệng, sưởi ấm cơ thể và kích thích chất lỏng rời khỏi cơ thể; mở rộng mạch máu; có tác dụng hòa tan, tăng cường quá trình tuần hoàn trong cơ thể, tạo điều kiện làm sạch các khoang trong cơ thể.

Vị chát có khả năng làm khô vết mủ, máu, mật; làm lành vết thương; cải thiện màu da; làm lạnh.

Sau khi thức ăn đi qua ống tiêu hóa, vị của thức ăn sẽ thay đổi. Thức ăn có vị ngọt và vị mặn sẽ trở thành ngọt; có vị chua – hóa chua; có vị đắng, chát – hóa đắng. Như vậy là từ sáu vị ban đầu trong cơ thể sẽ tạo nên ba vị thứ cấp.

Những thức ăn tạo nên vị ngọt thứ cấp có tác dụng củng cố, tăng thêm khối lượng cơ thể. Sự dồi dào vị ngọt tạo ra chất nhầy, lớp mỡ và hạ thấp khả năng tạo nhiệt của cơ thể. Về cấp độ tinh thần điều này thể hiện ở sự thờ ơ, ác cảm.

Những thức ăn tạo nên vị chua thứ cấp có tác dụng nâng cao khả năng tạo nhiệt, trí lực và tiêu hóa của cơ thể. Sự dồi dào vị chua làm xấu thành phần máu, gây loét, ngứa da, rát bỏng. Về tinh thần, con người dễ cáu bẳn, nóng nảy.

Những thức ăn tạo nên vị đắng thứ cấp có tác dụng làm sạch cơ thể, kích thích quá trình sống và dẫn tới sút cân. Sự dồi dào vị đắng có thể làm cho cơ thể mất nước, kiệt sức. Về tinh thần gây cảm giác sợ hãi vu vơ, lo lắng vô căn cứ.

Hai vị mà chúng ta bổ sung, vị hăng giống như vị chát, có tác dụng làm mát, làm đặc thêm; vị nhạt – thì có tác dụng làm ẩm, làm mềm và thư giãn.

b. Hình dạng và độ đậm đặc của thức ăn

Với việc các nhà vật lý học phát minh ra lượng tử, vấn đề hình dạng và độ đậm đặc của mỗi đối tượng vật chất trở nên có ý nghĩa. Nói đơn giản, thì mỗi đối tượng vật chất có một sức mạnh vật thể tinh vi – sức mạnh này ở cấp độ lượng tử (một loại hạt vật chất nhỏ hơn điện tử rất nhiều lần) làm cho đối tượng đó có hình dạng hiện có. Sự thay đổi tính chất của cấp độ này sẽ làm thay đổi tính chất rõ ràng của vật thể. Dĩ nhiên điều này cũng đúng với các loại thực phẩm.

Từ đây rút ra những kiến giải lý thuyết lý thú được kinh nghiệm sống xác nhận. Nếu trong cơ quan nào đó của cơ thể thiếu các tính chất vật thể tinh vi, thì có thể bổ sung bằng cách vay mượn thứ đó ở thực vật và động vật.

Xuất phát từ đó, người thời xưa đã đưa ra những cách phân loại như sau :

1) Sự tương ứng giữa các bộ phận của thực vật với các cơ quan của cơ thể người

Rễ tương ứng với dạ dày.

Thân tương ứng với cột sống.

Cành tương ứng với dây thần kinh.

Lá tương ứng với phổi.

Hoa tương ứng với sự định vị nơi dồi dào sức lực (nơi có cơ quan tái tạo).

Chất diệp lục tương ứng với máu.

Nhựa cây tương ứng với năng lượng tuần hoàn theo dây thần kinh và biến thành xung động của não.

Hạt tương ứng với năng lượng tinh thần (người Trung Hoa gọi là Thần), đặc biệt vào thời kỳ nảy mầm.

2) Các phần của thực vật chữa bệnh gì?

Rễ chữa các bệnh về xương.

Thân – chữa các bệnh về cơ.

Cành – chữa các bệnh về mạch và gân.

Vỏ cây – chữa các bệnh về da.

Lá – chữa các bệnh về dạ dày, túi mật, ruột non và ruột già, bàng quang và tinh hoàn

Hoa – chữa các bệnh về cơ quan cảm giác.

Quả, củ – chữa các bệnh về tim, phổi, gan, lá lách, thận.

3) Phân phối năng lượng dương và âm

Phần ngọn của thực vật chứa điện tích dương, còn gốc – điện tích âm.

Phần của thực vật ở sát đất, nơi giao tiếp giữa điện tích dươngvà điện tích âm thì có tính cân bằng.

Quả có điện tích dương, còn củ mang điện tích âm.

Trong bản thân quả, phía cuống lá mang điện tích âm, còn phía hoa mang điện tích dương.

Với động vật, sự việc đơn giản hơn : tim tương ứng với tim, gan – với gan.

Nếu nói cụ thể hơn về tính chất và độ đậm đặc của thực phẩm, thì độ nhẹ, độ cứng, độ khô, tính chuyển dịch, tính tản mạn và rõ ràng sẽ làm cho cơ thể người nhẹ nhõm, linh hoạt, giảm cân.

Độ nhẹ, độ mướt, độ ẩm, độ trong suốt, độ chảy mùi hắc và vị cay sẽ tăng cường khả năng tạo nhiệt, khả năng tiêu hóa và năng lực trí tuệ.

Độ nặng, độ dầu, độ đậm đặc, độ dính, độ mờ đục, tính chậm chạp, sẽ có tác dụng củng cố cơ thể, kích thích hệ hoócmôn.

Dĩ nhiên đưa vào cơ thể quá nhiều thực phẩm thuộc nhóm thứ nhất sẽ làm cho cơ thể bị mất nước

thuộc nhóm thứ hai sẽ làm hỏng máu; thuộc nhóm thứ ba – làm cho cơ thể lắm chất nhầy. Tất cả chỉ nên có chừng mực.

c. *Thông tin chứa đựng trong thực phẩm dưới ảnh hưởng của khí hậu và nơi xuất xứ của thực phẩm.*

Mọi thực vật đều tiếp nhận toàn bộ thông tin của chỗ mà nó mọc lên. Nếu chỗ đó quá nóng, thì thực vật sẽ chống lại bằng việc tạo ra trong nó tính chất trái ngược – tính hàn và nhiều nước. Ví dụ như dưa hấu, dưa bở, rau nhiều lá (như bắp cải), trái cây v.v...

Nếu thực vật phải chịu đựng điều kiện khắc nghiệt lạnh giá, thì nó sẽ chống lại bằng việc tạo ra trong nó tính chất trái ngược – tính nhiệt, tính nhiều dầu, ví dụ hạt lúa mì, hạt dẻ, nhiều loại hạt và củ.

Con người sử dụng các loại thực phẩm ở địa phương mình sinh sống là rất khôn ngoan. Nhờ tính chất của các loại thực phẩm mà con người sẽ chống lại được các điều kiện không thuận lợi của ngoại cảnh. Ví dụ chống lại cái nóng mùa hè bằng việc ăn những thứ có tác dụng giải nhiệt, làm mát như dưa leo, cà chua, bắp cải, một vài loại trái cây uống nước chanh (vị chua có tác dụng giữ nước trong cơ thể); mùa đông thì ngược lại, tăng cường sử dụng các loại củ, hạt, trái cây sấy khô, uống trà nóng..., là những thứ mang tính chất chống lạnh, chống khô hanh.

Bởi vậy, nếu thực phẩm nguyên vẹn, ít bị xử lý nhiệt, được sử dụng và kết hợp với nhau đúng cách, thì rất lợi cho sức khỏe. Ngược lại, nếu một người ở

vùng lạnh giá, vào mùa đông lại ăn các thực phẩm của vùng nhiệt đới, thì sẽ chỉ làm cho cơ thể giá lạnh thêmvà dễ mắc bệnh.

d. Sự tác động của thực phẩm tới cơ thể người

Trong thực tế, chúng ta biết rằng sau khi ăn một món nào đó, ta chẳng cảm nhận tác động gì cả; nhưng sau khi ăn một món khác, có thể bị chết như chơi. Căn cứ vào đó, các thầy thuốc thời xưa chia ra bốn cấp độ tác động.

Nếu sau khi ăn món gì đó, người ta không phát hiện bất cứ dấu vết ảnh hưởng nào cả (nghĩa là món đó không làm cho ta nóng, lạnh, khô, ẩm v. v...), thì món ăn đó được gọi là bình thường.

Nếu thức ăn có tác động không lớn, thì sức tác động của nó là cấp độ I.

Nếu thức ăn có tác động rõ (làm ấm, lạnh, khô, ẩm...), nhưng không có hại cho cơ thể, thì sức tác động của nó đạt tới cấp độ II.

Nếu thức ăn gây tác động nguy hại, thậm chí gây chết người, thì sức tác động của nó đạt cấp độ III.

Căn cứ cách phân loại trên, những thực phẩm có tác động bình thường được con người dùng làm thức ăn; những thực phẩm có sức tác động ở cấp độ I và II, được sử dụng để điều chỉnh chống các mùa bất lợi trong năm, cũng như chống tình trạng mệt mỏi; những thực phẩm có sức tác động cấp độ III và IV chỉ được sử dụng làm thuốc trong trường hợp có những rối loạn trầm trọng, đòi hỏi sự điều chỉnh cực mạnh.

Bây giờ, khi đã biết chất lượng của các loại thực phẩm, hãy bổ sung hiểu biết về chất dinh dưỡng qua các lời khuyên của người châu Âu thời xưa.

4) Những lời khuyên dựa trên vị của thức ăn

a. Nếu bạn muốn tăng cường độ ấm cho cơ thể, thì trong một bữa ăn tốt nhất nên sử dụng những thức ăn chứa : a) vị cay và chua hoặc b) vị chua – mặn. Phương án a) ngoài việc làm ấm cơ thể, còn góp phần gây sút cân. Phương án b) thì ngược lại, làm tăng cân (chủ yếu nhờ nước).

b. Nếu bạn muốn tăng cường độ nhẹ nhõm cho cơ thể (gầy đi, linh hoạt hơn), thì hãy áp dụng phương án về vị như sau : a) đắng – cay (giúp thải chất nhầy ra khỏi cơ thể); b) chua – cay (tăng khả năng tạo nhiệt, tăng miễn dịch, thúc đẩy tiêu hóa và mức độ nhậy bén).

c. Nếu bạn muốn tăng cường "mức độ khô ráo" cho cơ thể, thì thì hãy áp dụng phương án về vị như sau : a) đắng – chát (phương án này vừa tăng độ khô, vừa tăng độ lạnh, lợi cho mùa hè); b) nhiệt – chát và c) nhiệt – đắng. Hai phương án sau ngược lại, tăng độ ấm, lợi cho mùa đông hoặc cho những người thường xuyên ớn lạnh.

d. Nếu bạn muốn tăng cường độ mát cho cơ thể, thì thì hãy áp dụng phương án về vị như sau : a) ngọt (bạn sẽ mập ra) hoặc b) đắng – chát (bạn sẽ gầy đi).

e. Nếu bạn muốn mập ra, nặng cân lên, thì thì hãy áp dụng phương án về vị như sau : a) mặn – ngọt (cơ thể bạn sẽ thêm nhiều mô mỡ) hoặc b) ngọt – chua (thêm các bắp cơ).

Nếu bạn cảm thấy bình thường, thì trong bữa ăn hàng ngày nên sử dụng các món có đủ sáu vị, không để vị nào nhiều hay ít hơn vị khác. Như thế sẽ kích thích hài hòa hệ năng lượng của bạn.

Cách nấu nướng hoặc chế biến thức ăn trong một số trường hợp có thể làm thay đổi vị của thực phẩm. Ví dụ, vị ban dầu của hành là nhiệt, hăng; sau khi luộc hoặc nấu sẽ hóa thành vị ngọt.

Vị ngọt, vị chua và vị mặn chủ yếu có tác dụng đồng hóa đối với cơ thể. Vị đắng, vị chát và vị cay có tác dụng dị hóa.

Thức ăn có vị đắng và cay, hăng sẽ đưa năng lượng của cơ thể lên phía trên. Những người bị huyết áp thấp, máu tuần hoàn kém trong mạch não, nên sử dụng hai vị này. Thức ăn loại này còn được sử dụng làm thức gây nôn mửa để làm sạch cơ thể khỏi chất nhầy.

Thức ăn có vị ngọt và mặn sẽ đưa năng lượng của cơ thể xuống phía dưới, nên loại thức ăn này là thứ thuốc nhuận tràng, thuốc xổ rất tốt.

Nếu thức ăn có vị chua tạo điều kiện thông ruột, thì thức ăn có vị chát, ngược lại, gây co thắt thực quản và không thông ruột.

5) Những lời khuyên dựa trên hình dạng và độ đậm đặc của thức ăn

a. Phục hồi các mô tế bào thận.

Một giờ trước khi tắm hơi, hãy ăn 50 ~100 gr quả cật luộc (tốt nhất là cật heo, vì thành phần các nguyên

tố vi lượng gần với thận của người); còn 10 ~ 15 phút trước khi vào tắm hơi hãy uống một cốc trà hoặc nước cơvát cho toát mồ hôi. Nếu da khó toát mồ hôi, thì nên dùng nước trà Ledum xoa lên da.

Cách chuẩn bị nước trà Ledum: Cho một muỗng rễ cây Ledum hoặc cây cơm cháy, hoặc hai muỗng lá bạch dương vào một cốc nước đun sôi vài phút.

Cơ chế phục hồi các mô tế bào thận như sau : khi ra mồ hôi tốt, thận được nghỉ ngơi, hơi nóng trong buồng tắm hơi kích thích sự trao đổi chất trong tế bào, còn trong máu có các chất tương tự như thận cộng với cấp độ phân tử của thận động vật. Tổng hợp lại, các yếu tố đó tạo nên hiệu quả phục hồi mạnh mẽ.

Bạn hãy cố gắng ở lâu trong buồng tắm hơi. Đừng vội ngừng việc đổ mồ hôi bằng cách tắm vòi hoa sen hoặc tắm trong bể bơi. Hãy để cơ thể nguội dần, ngừng đổ mồ hôi hoàn toàn, mới tráng qua bằng nước ấm.

b. Phục hồi các mô tế bào gan.

Phương pháp tương tự như trên, có khác đôi chút. Trước khi tắm hơi hãy ăn 10 ~ 100 gr gan heo. Tiếp đó uống trà cho ra mồ hôi và đổ mồ hôi thoải mái trong buồng tắm hơi. Tắm hơi xong, lau mình thật khô, rồi xoa lên da nước sữa pha lẫn mật ong, hoặc mỡ heo, hoặc dầu cá, da sẽ hút vào ngay tức thì. Khi đó gan được nghỉ, còn cơ thể thì sử dụng chất dinh dưỡng qua da (như giai đoạn còn nằm trong tử cung). Sau đó uống 1 cốc nước sắc quả tầm xuân (50 ~ 80

qủa cho 3 lít nước). 15 ~ 20 phút sau khi nuôi cơ thể qua da, cần tắm nước ấm. Gan phục hồi chậm hơn thận. Trong vòng hai tháng liền, phải làm như trên mỗi ngày ba lần.

c. Phục hồi các mô tế bào tim.

Một giờ trước khi tắm hơi hãy ăn 50 ~ 100 gr tim động vật luộc. 15 phút trước khi tắm hơi hãy uống nửa cốc "nước bổ tim". (Nước bổ tim được làm như sau : 3 lít nước đun sôi để nguội, 1 cốc nước vắt cỏ thập tự hoặc linh lan, 1 cốc đường, 1 muỗng cà phê váng sữa hòa lẫn vào nhau, để chỗ ấm, sẽ lên men trong vòng 2 tuần). Tắm hơi xong hãy làm mátxa toàn bộ cơ thể. Trong lúc mátxa, tim được nghỉ ngơi. Làm 10 ~ 20 lần như thế tim bạn sẽ được củng cố đáng kể.

Có thể làm thêm như sau : mỗi ngày sử dụng 0,1 gr bột cỏ thập tự. Vị đắng của loại bột cỏ này kích thích tuyến tụy tiết ra insulin, là chất khi phân giải chất béo và đường, sẽ bảo đảm nuôi tim. Trong thời gian đó hãy tránh ăn dầu rán thực vật.

Những lời khuyên thời xưa kể trên về phương pháp phục hồi được Bolotov hoàn thiện, nhưng trong đó không có thành tố nhịp điệu sinh học, nên hiệu quả của chúng chưa cao.

6) Những lời khuyên dựa trên thông tin được gói ghém trong các loại thực phẩm

a. Hãy sử dụng những thực phẩm nguyên lành được sản xuất ở nơi bạn sinh sống.

b. Hãy ăn các thứ rau, hạt, củ, quả đúng mùa nào thức ấy, nhất là đối với rau và trái cây. Chớ ăn những thứ được trồng nhân tạo trái mùa (như cà chua, dưa leo...trái mùa), được bảo quản và chuyển đến xứ lạnh từ vùng nhiệt đới (như bắp cải, táo, lê, cam, bưởi, chanh).

c. Việc nấu nướng, phơi nắng sẽ tăng thêm độ ấm cho thực phẩm. Hãy ăn các thức đó vào mùa đông lạnh giá.

Bản thân các vận động viên leo núi không hiểu tại sao khi họ đi lên núi, trong tất cả các loại thực phẩm, họ đều chọn và thích ăn mỡ muối. Đó là vì cơ thể họ khi chống chọi với khí hậu lạnh giá, khô hanh ở vùng núi cao, nếu ăn mỡ sẽ khỏi khô, còn muối thì tạo hơi ấm cho họ.

7) Những lời khuyên dựa trên sức tác động của thực phẩm tới cơ thể người

Càng nhiều tuổi, bộ máy tiêu hóa của chúng ta càng yếu dần. Khi đứng tuổi, chúng ta buồn rầu nhớ lại, rằng hồi còn trẻ mình ăn đủ thứ cùng lúc mà cảm thấy rất dễ chịu. Còn bây giờ, hễ ăn món lạ hoặc ăn hơi nhiều một chút vào dịp lễ tết, lập tức cảm thấy bụng dạ không ổn, người ngợm nặng nề, bệnh mạn tính dễ tái phát.

Khoa học thời cổ xưa về sức khỏe con người cho rằng tiêu hóa kém là nguồn gốc chính của mọi bệnh tật, còn tiêu hóa tốt là bảo đảm sức khỏe. Các nhà thông thái thời xưa thích nhắc đi nhắc lại, rằng người nào biết cách khai thác hết giá trị của thức ăn, sản

phẩm độc hại cũng trở thành thứ có lợi; còn tiêu hóa tồi thì có thể chết khi ăn món ăn bổ nhất.

Theo khái niệm của dân tộc Aiurved, trong cơ thể người có "lửa tiêu hóa" (họ gọi là agơni). Nếu "agơni" cháy sáng rực (như tuổi trẻ) thì thức ăn sẽ được tiêu hóa tốt, không để lại chất độc (họ gọi là ama). Các tế bào cơ thể nhận mọi chất cần thiết, cơ thể sẽ khỏe mạnh. Nếu "agơni" cháy yếu ớt, thức ăn sẽ không được hấp thụ hết, để lại nhiều "ama", cơ thể rất dễ bị đủ thứ bệnh.

Để khêu ngọn lửa tiêu hóa đang bị chập chờn và bảo đảm cho nó cháy sáng mãi, người ta đưa ra rất nhiều cách. Có cách dựa vào tính chất của một số thực vật có khả năng "nhóm lửa tiêu hóa" trong cơ thể chúng ta. Thực tiễn hàng ngàn năm đã chứng minh rằng những thứ như hạt tiêu, ớt, củ cay, gừng, quế, bạch đậu khấu, đinh hương, mù tạc, muối và mỡ nước v.v... làm việc đó rất tốt. Về sức tác động, các thức ấy tương đương cấp độ II và III. Bởi vậy, ăn một ít các thức trên trước, trong hoặc sau bữa ăn sẽ kích thích sự ngon miệng, tăng cường khả năng tiêu hóa của cơ thể. Khi đã khôi phục khả năng tiêu hóa, người ta sẽ khôi phục được sức khỏe bình thường. Đó là lý do vì sao trước kia người châu Âu coi các thứ gia vị như tiêu, gừng quí như vàng. Vậy là các thức vừa kể tốt nhất nên sử dụng vào mùa lạnh, cho những người đứng tuổi và những người tiêu hóa kém.

B. V. Bolotov khuyên tăng cường tỉ lệ các tế bào trẻ, khỏe. Các tế bào già chính là "ama" (chất độc), cơ thể cần loại bỏ chúng trước khi chúng phá hoại sức khỏe chúng ta.

Các công trình nghiên cứu mới nhất về da người cho biết : cho đến lúc 1 tuổi, tỉ lệ tế bào già trung bình không quá 1%, 10 tuổi, tỉ lệ đó dao động từ 7 ~ 10%; còn 50 tuổi, đã lên tới 40 ~ 50%. Nói một cách dễ hiểu hơn, thì ở tuổi 50, con người chỉ sống nhờ 50 ~ 60% năng lực của mình, nghĩa là đúng với số tế bào trẻ có trong cơ thể. Do vậy ai cũng muốn tăng tỉ lệ tế bào trẻ và giảm bớt số tế bào già.

Nhưng tăng giảm bằng cách nào ? Chất đạm của các tế bào được phân giải bằng enzym pepsin được tạo ra trong dạ dày. Khi được thấm vào máu cùng với dịch vị, những chất tương tự pepsin sẽ hòa tan các tế bào già, tế bào có bệnh, tế bào ung thư, tế bào của các cơ thể gây bệnh; mà không động chạm đến những tế bào lành mạnh.

Để tăng số lượng pépsin trong dạ dày, Bolotov khuyên (cũng như người Hi Lạp cổ đại) sau khi ăn 30 phút, lúc thức ăn đã được tiêu hóa một phần, hãy đặt 1 gr muối vào đầu lưỡi. Nước bọt ứa ra sau đó hãy nhổ đi.

Do đặt muối như thế, dịch vị sẽ bắt đầu tiết ra theo phản xạ, dịch vị đó chứa mọi chất cần thiết để tiêu diệt các tế bào già. Nhưng đó chỉ là một cách và chưa phải cách chính. Cách chính là sử dụng những thức "nhóm lửa tiêu hóa" đã nói, nhất là muối và gừng. Muối được dịch là "mặt trời", vị của nó có tác dụng kích thích "lửa tiêu hóa" (agơni), tức là "đốt cháy" mọi enzym trong cơ thể chúng ta, đến lượt mình, các enzym đó sẽ phá hủy các tế bào già cỗi và không cần thiết.

Để cải thiện khả năng tiêu hóa của cơ thể, các bác sĩ khuyên ăn gừng theo kiểu sau đây :

Lấy 4 muỗng canh bột gừng và 100 ~ 150 gr dầu thực vật cho vào bát men quấy đến khi hai thứ hòa vào nhau thật đều, đậy nắp lại, đặt vào chỗ lạnh.

Hàng ngày, trước bữa sáng, hãy múc một chút hỗn hợp dầu-gừng đó mà ăn.

Bữa sáng nên gồm các món sau : trà lá, uống ấm; rau luộc, ăn ấm; cháo nóng.

Ngày thứ nhất	–	0,5 muỗng cà phê
Ngày thứ hai	–	1 muỗng cà phê
Ngày thứ ba	–	1,5 muỗng cà phê
Ngày thứ tư	–	2 muỗng cà phê
Ngày thứ năm	–	2,5 muỗng cà phê
Ngày thứ sáu	–	2,5 muỗng cà phê

Sau đó bắt đầu giảm dần tới ngày thứ 10 còn 0,5 muỗng cà phê.

Bằng cách ăn gừng như thế, bạn sẽ làm cho "ngọn lửa tiêu hóa" cháy đượm. Trong (và sau) thời gian ăn gừng, đừng ăn các thức lạnh, như kem, nước đá, thức ăn ướp lạnh.

Ăn gừng kiểu đó đặc biệt có lợi cho người đứng tuổi, vì ở họ "ngọn lửa tiêu hóa" hiển nhiên đang lụi dần. Những người trẻ tuổi hoặc trung niên bị rối loạn tiêu hóa vì nguyên nhân khác, không nên ăn gừng kiểu này. Họ cần cách khác hẳn. Nhưng trước khi miêu tả cách ấy, ta cần biết thể tạng của từng con người.

8) Cá biệt hóa thức ăn cho từng người

Trong *Đại từ điển bách khoa y học*, tôi chỉ thấy nói sơ qua đến học thuyết thể tạng cá nhân. Phải tìm hiểu cổ nhân mới có được các tư liệu rộng lớn (và nay được vật lý học hiện đại xác nhận).

Cơ sở của học thuyết cổ đại về thể tạng (hoặc cơ địa) cá nhân là 3 nguyên lý (người xưa gọi là "đôsa") "Chất nhầy", "Mật" và "Gió" (cổ nhân gọi là Capkha, Pitta, Vata).

Theo vật lý học hiện đại, ẩn sau hiện thực vật thể của ta (thân thể) là hiện thực vật chất tinh vi (trường lượng tử), chịu trách nhiệm tạo hình cho cơ thể sống, bảo đảm khả năng tạo nhiệt và mọi quá trình tuần hoàn diễn ra trong cơ thể đó. Nguyên lý ("đôsa") "Chất nhầy" chịu trách nhiệm duy trì hình dạng cơ thế chúng ta (tức bộ xương, cơ, gân, hệ nội tiết, - hoạt động chức năng cúa hệ này duy trì hình dạng cần thiết cho cơ thể).

Nguyên lý "Mật" chịu trách nhiệm về mọi khả năng tạo nhiệt của cơ thể (điều chỉnh nhiệt độ, tiêu hóa, sự sắc sảo của trí tuệ, hệ miễn dịch, mức độ tích cực của sự chuyển hóa).

Nguyên lý "Gió" chịu trách nhiệm về tốc độ diễn biến cúa mọi quá trình khác nhau , sự tuần hoàn, chuyển dịch mọi thứ bên trong cơ thể (tuần hoàn máu, bạch huyết, tốc độ đổi mới các mô, thải chất xỉ, chuyển dịch thức ăn trong ống tiêu hóa, tốc độ tư duy, chu kỳ kinh nguyệt, thời gian mang thai v.v...).

Vậy cơ thể chúng ta là tổng hòa các nguyên lý sống của cha và mẹ có từ trong bào thai. Nguyên lý "Gió" trong cơ thể không có bất cứ yếu tố vật chất nào, và nó tạo ra sự khô và lạnh..

Nguyên lý "Mật" trong cơ thể thể hiện dưới dạng chất lỏng đắng và chua (mật, dịch vị).

Nguyên lý "Chất nhầy" trong cơ thể thể hiện mọi cấu tạo vật chất và tạo ra cái lạnh, chất nhầy, độ ẩm.

Bây giờ thì ta hiểu rõ, nếu trong cơ thể nguyên lý "Gió" chiếm ưu thế, thì người ấy sẽ nhỏ và cao, gầy, luôn có cảm giác ớn lạnh, tiêu hóa kém, hay sợ sệt; nếu trong cơ thể nguyên lý "Mật" chiếm ưu thế, thì người ấy sẽ vóc dáng trung bình, tiêu hóa tốt, trán hơi hói, không bị ớn lạnh, khá thông minh. Nếu trong cơ thể nguyên lý "Chất nhầy" chiếm ưu thế, thì người ấy sẽ có bộ xương to, nhiều cơ, dễ mập, tiêu hóa chậm, không thích thời tiết ẩm ướt, dễ trầm uất hoặc ủ rũ.

Bây giờ cần định hướng, xem sự ăn uống không đúng cách, lối sống và tư duy của bạn đã kích thích quá mức nguyên lý (chất) nào, gây rối loạn gì, và có thể dùng cách ăn uống để đưa cơ thể trở về tình trạng bình thường hay không.

Vậy là, nếu nguyên lý "Gió" đúng mức, thì cơ thể nhẹ nhõm, nhiều năng lượng, ruột làm việc nhẹ nhàng và đều đặn, tư duy nhanh chóng, các quá trình sinh lý có nhịp điệu (như giấc ngủ, kinh nguyệt, thời gian mang thai, khoái cảm giao hợp) sẽ đến đúng lúc.

Nếu nguyên lý "Gió" quá mức, thì cơ thể bị kích thích quá độ, tư duy hỗn loạn, mất trí nhớ, hoạt

động tiêu hóa thì lúc táo bón lúc ỉa chảy, cơ thể thường xuyên ớn lạnh, mọi quá trình mang tính nhịp điệu bị rối loạn (mất ngủ, kinh nguyệt không đều, đẻ thiếu tháng, thời gian giao hợp bị rút ngắn – xuất tinh sớm...).

Nếu nguyên lý "Mật" đúng mức, thì cơ thể ấm áp, tiêu hóa và hấp thụ thức ăn bình thường, tâm trạng phấn chấn, trí óc nhanh chóng nắm bắt thực chất vấn đề, các chức năng sinh lý : miễn dịch, chuyển hoá, khoái cảm giao hợp đều đúng chuẩn. Da khỏe và đẹp.

Sự quá mức của nguyên lý "Mật" thể hiện ở cảm giác bỏng rát, bệnh loét dạ dày và hành tá tràng, hay vã mồ hôi và mồ hôi có mùi khó chịu; cơ thể phát ban, trong mũi quá khô, miễn dịch kém. Tâm trạng dễ cáu bẳn, luôn luôn không hài lòng và châm chọc người khác.

Nếu nguyên lý "Chất nhầy" đúng mức, thì cơ thể có sức kháng bệnh rất tốt, có khả năng kéo dài thời gian giao hợp; các khớp linh hoạt; lớp mỡ lý tưởng, trí nhớ tốt.

Nếu nguyên lý "Chất nhầy" quá mức, thì sẽ "nhầy hóa"cơ thể, hạ thấp khả năng tạo nhiệt, khiến cơ thể dễ bị cảm cúm và phát triển khối u. Cơ thể tăng cân quá nhanh, tiêu hóa kém, sinh hoạt tình dục yếu hoặc bị lãnh cảm. Tâm trạng chán đời, trí nhớ sút kém.

Bây giờ, khi đã biết đặc điểm cơ địa của mình và tính chất của các loại thực phẩm, chúng ta có thể điều

khiển một cách có ý thức, tăng hoặc giảm các nguyên lý (chất sống) bằng chất lượng của thực phẩm, để đạt tới sự cân bằng tối ưu và ở đỉnh cao của sức khỏe.

Cơ chế dùng thức ăn tác động tới các "đôsa" như sau : ở cấp độ tế bào, từ thức ăn sẽ tạo ra nước (tạo môi trường sống) khí cácbonic (điều tiết môi trường pH, qua đó tới hoạt tính của mọi enzym trong cơ thể) và các chất đạm (trên cơ sở đó thực hiện mọi quá trình sống). Các loại thức ăn khác nhau sẽ có ảnh hưởng của riêng chúng tới ba thông số vừa kể. Ta hãy xem xét ảnh hưởng ấy qua ví dụ cụ thể.

Ảnh hưởng giảm bớt chất lỏng bên trong tế bào của cơ thể là : loại thức ăn có vị đắng, vị cay và vị chát (trái cây tươi, rau có hàm lượng cali, kháng nátri cao); loại thức ăn nhẹ và cứng (trái cây sấy khô); loại thức ăn có tính lạnh và khô (lương khô) và được sử dụng với số lượng nhỏ. Tất cả các thức đó làm đặc chất keo của cơ thể. Nếu người nào có cơ địa kiểu "Gió" (Vata), tức là dễ mất chất lỏng, mà ăn các loại thức ăn vừa kể, thì sẽ bớt mập, khỏi ỉa chảy, hoạt động nhanh nhẹn.

Ảnh hưởng tăng thêm chất lỏng bên trong tế bào của cơ thể là : loại thức ăn có vị ngọt, vị chua và vị mặn (bột, sữa, phó mát, các loại dưa, tức những thứ chứa nátri); loại thức ăn nặng và mềm (váng sữa, phó mát); loại thức ăn có tính mát và nhiều nước (sữa) và được sử dụng với số lượng lớn. Tất cả các thức ấy sẽ giữ nước trong cơ thể.

Nếu người nào có cơ địa kiểu "Chất nhầy" (Capkha), có khuynh hướng giữ nước và tăng cân, mà ăn các

thức ăn vừa kể, thì sẽ nhanh chóng tăng cân, sẽ mất đi khả năng tạo nhiệt và khả năng tiêu hóa tốt.

Ảnh hưởng tăng thêm độ ấm bên trong cơ thể, gián tiếp tăng cường sự chuyển hóa là : loại thức ăn có vị cay, vị mặn và vị chua (ớt, dưa muối); loại thức ăn nhẹ và béo (thịt heo nướng), loại thức ăn nóng và khô, lại có chất dầu (khoai tây rán bằng dầu hướng dương); được sử dụng với số lượng thỏa thích. Tất cả các thức ấy sẽ dẫn tới tiết quá nhiều mật (gián tiếp tăng cường sự phân hủy các hồng cầu của máu).

Nếu người nào có cơ địa kiểu "Mật" (Pitta), mà ăn các loại thức ăn đó, thì cơ năng tạo nhiệt của người ấy sẽ được kích thích mạnh, thể hiện ở cảm giác khô trong mũi, rát bỏng, phát ban trên da, tóc bạc sớm, hói sớm.

9) Định kỳ điều chỉnh tiêu hóa

Bây giờ ta đã biết nhiều về việc làm sạch cơ thể, về việc ăn uống đúng cách, hãy bàn về vấn đề phục hồi ống dạ dày-ruột. Điều này đặc biệt liên quan đến những người đứng tuổi. Cần làm những gì ?

a. Làm sạch ruột già.

Làm sạch ruột già sẽ đem lại cho việc tiêu hóa các kết quả dưới đây :

1) Máu sẽ được làm sạch khỏi những chất độc làm tê liệt các tế bào của ống dạ dày-ruột (các chất độc ấy ngăn cản sự tiết dịch cũng như nhu động ruột);

2) Bằng cách phục hồi mỗi tháng axít và hệ vi sinh bình thường trong ruột già, chúng ta sẽ phục hồi

hệ miễn dịch bảo vệ cơ thể ta khỏi các khối u và các căn bệnh khác.Hệ vi sinh giờ đây từ nguyên liệu thực vật sẽ khai thác thêm các vitamin, axít amin và nhiều thứ khác không đi vào theo thức ăn, nhờ đó cơ thể chúng ta sẽ phụ thuộc ít hơn vào thức ăn từ bên ngoài. Để điều đó chóng xuất hiện và tồn tại mãi, bạn hãy từ bỏ bánh mì có men.

b. Làm sạch gan.

Sau khi làm sạch gan 5 ~ 7 lần, chúng ta coi như đã bình thường hóa mọi sự trao đổi chất trong cơ thể. Nếu ta chuyển ngay sang loại thức ăn giàu vitamin, chất khoáng v.v... thì cơ thể chưa đủ khả năng hấp thụ các thứ của quý ấy, chúng sẽ mất đi vô ích. Ngược lại, một lá gan sạch sẽ hấp thụ tối đa từ cái tối thiểu.

Đặc điểm thứ hai của việc làm sạch gan thể hiện ở việc bình thường hóa dòng máu tĩnh mạch. Các mạch máu bao quanh dạ dày, ruột, tuyến tụy ... sẽ đưa chất dinh dưỡng và oxy tới đó. Nếu việc đó được thực hiện tốt, thì dịch tiêu hóa sẽ tiết ra đầy đủ, biểu mô của ống dạ dày-ruột sẽ được phục hồi trọn vẹn, chất nhầy bảo vệ có đủ. Máu chỉ cần trì trệ một chút, các quá trình trên sẽ bị chậm lại. Bởi vậy, nếu không làm sạch gan thì đừng mong chờ ống dạ dày-ruột hoạt động tốt hơn hẳn. Tôi xin nhắc lại, rằng gan là tuyến chính của cơ thể, gắn kết mọi chức năng của cơ thể.

c. Giảm nhẹ hết mức công việc cho ống dạ dày-ruột.

Muốn vậy, bạn hãy :

- Ăn trong hoàn cảnh yên ổn, thong thả, không vội vã.

- Tuân thủ trình tự ăn uống đúng cách, có tính đến khả năng kết hợp giữa các loại thức ăn.

- Chỉ ăn khi thật đói; không ăn vặt giữa các bữa ăn chính.

- Cố gắng ăn ba bữa theo cách : bữa sáng ăn trái cây hoặc rau (xalát, rau luộc), bữa trưa ăn chất bột là chính, bữa tối ăn chất đạm.

- Ăn các thực phẩm đúng mùa, được nuôi trồng ở địa phương bạn sinh sống và căn cứ vào cơ địa (thể tạng) của bạn.

Thực hiện các điều trên sẽ cho phép bạn hồi sinh hệ tiêu hóa. Nội dung toàn bộ cuốn sách này chỉ giải thích, đi sâu và tìm luận cứ cho năm điều kể trên mà thôi.

Dưới đây xin có thêm một số lời khuyên:

a. Lời khuyên đối với những người bị rối loạn tiêu hóa trầm trọng.

Có một số người hoạt động tiêu hóa yếu kém và rối loạn tới mức nói chung không tiêu hóa nổi bất cứ thức ăn gì.

Sau khi làm sạch ruột già và gan, họ cần theo chế độ ăn mỗi bữa chỉ một món; hơn nữa món đó phải có đủ các enzym tự thân để tự tiêu hóa (nghĩa là có khả năng tự hòa tan cảm ứng). Thoạt tiên, có tác dụng phục hồi tốt nhất là nước ép rau tươi, đặc

biệt là nước cà rốt, rồi tới nước trái cây. Sau khi nước rau quả được hấp thụ bình thường, sẽ tự nhiên cảm thấy ngon miệng, hãy ăn rau luộc và xalát. Sáng sáng, chưa ăn gì, nhất định hãy nhai vài muỗng hạt mọc mầm, trước bữa ăn thì uống thức uống có vị đắng. Tiếp đó, sau món xalát hãy ăn một chén cháo gạo lức. Sau đó có thể uống món dầu gừng đã kể, rồi ăn bình thường.

b. Lời khuyên "nhóm lửa tiêu hóa" có tính đến cơ địa từng người

Hầu như tất cả mọi người định kỳ lại có hiện tượng rối loạn tiêu hóa. Thường là do ăn uống vội vã, ăn vặt, ăn khuya. Sự rối loạn thể hiện qua các triệu chứng : ợ chua, ợ nóng, bụng dạ ọc ạch, ăn mất ngon, táo bón hoặc đi lỏng, không thiết ăn, tăng hoặc sút cân nhanh.

Khi xuất hiện các triệu chứng ấy, bạn cần khôi phục nhịp điệu tiêu hóa tự nhiên.

Những người có cơ địa kiểu "Gió" nên điều chỉnh nhịp điệu tiêu hóa mỗi tháng 1 lần, người có cơ địa kiểu "Mật" – mỗi tháng 2 lần; người có cơ địa kiểu "Chất nhầy" – mỗi tuần 1 lần.

Cách điều chỉnh nhịp điệu tiêu hóa cần thời gian ba ngày và thực hiện như sau. Ngày thứ nhất hãy ăn vừa phải, tránh các loại gia vị khác nhau, không uống rượu, không dùng chất kích thích ngon miệng. Trước khi ngủ hãy thụt tháo (có thể bằng nước tiểu) và đi ngủ sớm.

Để điều chỉnh đúng cách nhịp điệu tiêu hóa và tăng cường sức tiêu hóa, nên nhịn ăn suốt cả ngày thứ nhất, chỉ uống nước ấm.

Vì những người có cơ địa kiểu "Gió" và "Mật" khó chịu đựng việc nhịn ăn và các triệu chứng khó chịu, nên họ có thể uống nước trái cây có vị ngọt hoặc uống một muỗng canh mật ong, 1 cốc nước ấm. Sau đó nằm nghỉ một lát. Làm việc gì đó cho quên đi. Đừng uống nước trái cây có vị chua (vì nó kích thích muốn ăn).

Người có cơ địa "Chất nhầy" hôm thứ nhất có thể không uống gì hết, như vậy sẽ có lợi cho họ.

Sang ngày thứ hai, hãy làm cho việc tiêu hóa đi vào nhịp điệu bình thường. Muốn vậy, buổi sáng hãy uống nước sắc lá cây (từng cơ địa có loại lá cây tương ứng) và ăn một chén cháo nóng. Hãy nhớ : cà phê, trà và thuốc lá sẽ làm mất hết hiệu quả điều chỉnh nhịp điệu tiêu hóa.

Đến trưa, trước bữa ăn hãy uống một cốc nước ép rau quả, ăn món xalát (mùa đông thì có thể ăn rau luộc), sau đó ăn cháo hoặc thịt. Bạn cần ăn đủ, nhưng đừng để no quá.

Không ăn gì cho đến bữa tối. Bữa tối hãy ăn sớm một chút, trước khi ngủ 3 ~ 4 giờ. Chọn món gì cần căn cứ vào cơ địa của bạn.

Sau khi phục hồi nhịp điệu tiêu hóa và sức tiêu hóa, bạn hãy ăn uống theo cảm giác đói tự nhiên – ăn một chút điểm tâm, ăn no bữa trưa, ăn nhẹ bữa tối. Cố gắng ăn đúng giờ, điều này tạo phản xạ ăn uống có điều kiện.

Cuối cùng, tôi khuyên bạn hãy lắng nghe cơ thể mình sau mỗi lần ăn, hãy phân tích cảm giác đó, hãy

loại bỏ khỏi khẩu phần thức ăn nào gây cho bạn cảm giác khó chịu. Bạn hãy đọc đi đọc lại cuốn sách này, bạn sẽ biết ăn uống đúng cách.

KẾT LUẬN

Đề tài còn dài. Trong tập sách này, tôi cố gắng đề cập điều cơ bản thích hợp với hết thảy mọi người. Ở đây miêu tả những cơ chế tiêu hóa và tác động qua lại giữa thức ăn với cơ thể, là những cơ chế tác động không lệ thuộc vào ý muốn của bất cứ ai. Ngoài ra, chức năng ăn uống là cơ chế cổ xưa nhất. Việc chúng ta ăn cái gì và ăn như thế nào sẽ quyết định các chức năng thứ cấp như tuần hoàn và hô hấp, vận động và hoạt động trí óc.

Môi trường bên trong cơ thể cũng lệ thuộc vào chất lượng và số lượng thức ăn đi vào. Thức ăn có thể làm thay đổi tâm trí, tính nết, tính tích cực xã hội của chúng ta. Bởi vậy, bằng việc bình thường hóa chế độ ăn uống, chúng ta bình thường hóa mọi chức năng thứ cấp. Và như cả tập sách này đã chứng minh, thức ăn thực vật tươi sống, - giàu chất nguyên sinh, giàu kết cấu tự nhiên, được sử dụng đúng cách, được kết hợp đúng cách, không qua tinh chế, được lựa chọn theo mùa và phù hợp cơ địa

từng người – sẽ cho phép duy trì các quá trình trong cơ thể ở mức cao nhất. Kết luận chỉ có một : nếu ăn uống đúng cách, chúng ta sẽ khỏe mạnh, sống lâu và dồi dào sức sáng tạo.

(Hết tập I)

MỤC LỤC

Lời nói đầu của tác giả	5
Phần I. LÀM SẠCH CƠ THỂ	7
Ruột già	9
Hệ thống làm sạch cơ thể và ruột già	25
Làm sạch và phục hồi chức năng của ruột già	31
Gan	69
Bệnh lý của gan	75
Làm sạch gan	87
Tiếp tục làm sạch cơ thể	109
Thực hành làm sạch	123
Phần II. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG ĐÚNG ĐẮN	145
Sinh lý học tiêu hóa	147
Thức ăn	171
Sự hủy hoại thức ăn	241
Ăn uống	251
Tác hại của thức ăn nấu chín và thức ăn bị sử dụng không đúng cách	251
Kết hợp đúng cách các loại thực phẩm	271
Sử dụng thức ăn trong ngày	283
Chuyển sang ăn uống đúng cách	288
Chế độ ăn uống riêng cho mỗi người	293
Kết luận	321

PHƯƠNG PHÁP TỰ CHỮA BỆNH

Tập I

G.P.Malakhov

Chịu trách nhiệm xuất bản:
LÊ DẦN
Biên tập
THÙY MAI
Bìa và trình bày
AZ Design

Tổng phát hành

Công ty Văn hóa Phương Nam
160/12-14 Đội Cung, Phường 9, Quận 11, TP.HCM
ĐT: 8558504 - 8589592 * Fax: 8588908

Nhà sách Tiền Phong 175 Nguyễn Thái Học,
Hà Nội * ĐT: 7.336.235 * Fax: 7.336236
Nhà sách Phương Nam 19 Phan Chu Trinh,
Đà Nẵng * ĐT, Fax: (05-11) 821470
Hội An thư quán 06 Nguyễn Thị Minh Khai,
TX Hội An * ĐT: (0510) 916272 * Fax: 916271
Nhà sách Phương Nam 06 Hòa Bình,
TP Cần Thơ * ĐT: (071) 813436 * Fax: (071) 813437

In 1000 cuốn, khổ 13 x 19cm tại Xí nghiệp in Công ty Văn hóa Phương Nam. Giấy QĐXB số: 2179 QĐ/XBTH ngày: 26/8/2002 của NXB Thuận Hóa. Số đăng ký kế hoạch: 58/925/XBQLXB do Cục xuất bản cấp ngày 19/8/02. In xong và nộp lưu chiểu tháng 9 năm 2002.